ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மரிச மெஜிக்

வாயுவேக

மனோவசிய சாஸ்திரம்

PUBLISHED BY
SHUNMUGANANDA BOOKDEPOT
PARK TOWN
MADRAS

T 27938

HYPNOTISM
AND
MESMARIASUM

ஹிப்நாடிஸ மெஸ்மரிஸ மென்னும்

வாயுவேக

மனோவசிய சாஸ்திரம்.

[மூன்று பாகங்க ளடங்கியது]

நான்காம் பதிப்பு.

இவை

அநேக நூல்கட்குக் கிரந்தகர்த்தரும்,
ககோள சித்தாந்த கணித சாஸ்திரக்ஞரும்,
இயந்திர கணித பரிசோதகரும்,
மெஸ்மரிஸ ஹிப்நாடிஸ பராக்கிரமியுமாகிய

சதாவதானம்.
செழுமணவை-சித்திரக்கவி
தேவேந்திரநாத பண்டிதரவர்களால்
இயற்றப்பட்டு,

கேளம்பாக்கம்.

அ. மதுரை முதலியாரவர்கள்ால்

பிரசுரிக்கப்பட்டது.

ஷண்முகாநந்த புஸ்தகசாலை,

பெரிய நாயகியம்மன் பிரஸ். சென்னை, சூளை, ஐரோட், மதராஸ்.

ரிஜிஸ்டர் காபிரைட்] 1930 விலை ரூபா 1—8—0

Printed at the

Periyanayagi ammen Press,

Cholai, Madras

நான்காம் பதிப்புரை

இந்த இப்னாடிஸ மெஸ்மெரிஸ மென்னும் வாயுவேக மனோ வசிய சாஸ்திரம் இப்போது நான்காம் பதிப்பாக வெளியிட்டிருக்கிறோம். இதற்கு முன் நம்மால் வெளியிட்டிருக்கும் இந்த மனோ வசிய சாஸ்திரமானது இரண்டு பாகங்களாக பகுக்கப்பட்டுள்ளது இந்நான்காம்பதிப்பில், முன் பதிப்புகளிலுள்ள விடயங்களுடன் இன்னுஞ் சில அருமையான விடயங்கள் சேர்த்தும், பிழை திருத்தியும், நான்று பாகங்களாக பகுத்தும் வெளிப்படுத்தி இருக்கின்றன.

இம்மனோவசிய சாஸ்திரம் இதற்குமுன் மூன்று பதிப்புகள் சில்லாண்டுகளுக்குள் செலவாகியிருப்பதே இதன் பெருமைக்கு ஓர் அணிகலனாகும். இந்த சாஸ்திரமானது நந்தமிழ்மக்களின் அதிருஷ்டவசத்தால் இதுபோழ்து மூன்று பாகங்களுடன் முடிந்து வெளி வந்திருக்கிறது. இதனை தமிழ் மக்கள் ஏனையோரும் ஆதரிக்குமாறு வேண்டுகிறேன்.

இப்படிக்கு,

K. A. மதுரை முதலியார்.

முகவுரை.

—(-*-)—

இந்த ஹிப்னாடிஸ மேஸ்மரிச மென்னும் வாயுவேக மனோ வசிய சாஸ்திரமானது அனேக நூல்களின் பிரபல கிரந்தகர்த்தரும் ககோள சித்தாந்த கணிதசாஸ்திரக்ஞரும், இயந்திர கனுதபரிசோத கரும், மெஸ்மரிஸ ஹிப்னாடிஸ பராக்கிர மியுமாகிய சதாவதானம் செழுமணவை, சித்திரக்கவி - தேவேந்திரநாத பண்டித ரவர்களால் இயற்றப் பெற்றதாகும்.

இந்நூலை, சென்னை, ஷண்முகானந்த புத்தகசாலை அதிபர் ஸ்ரீமான். கே. அ மதுரை முதயாரவர்கள் இரண்டு பாகங்களு டன், மூன்று பதிப்புகள் வெளிப் படுத்தினர். இதுபோழ்து நான் ரூம்பதிப்பாக வெளிப்படுத்தல் வேண்டுமென்றும், முன் பதிப்பி லுள்ளபிழைகளைப் பரிசோதித்தும், மூன்றுபாகங்களாகப்பிரித்துத் தருமாறும் கேட்டுக்கொண்டதற் கிணங்கி என் சிற்றறிவிற் கெட்டிய வாறு பிழைதிருத்தியும், முன் பதிப்பில்லாத சில அருமையான விடயங்களைச் சேர்த்து நான்கு பாகங்களாகப் பிரித்தும இம் முக வுரை எழுதவும் முன்வந்தேன், பிழையுளதேல் பெரியோர் பொறு க்க!

முற்காலத்தைப் போலின்றி தற்காலத்தில் உலகத்தில் ஹிப் னாடிசத்தைப்பற்றி எல்லா தேசங்களிலு முள்ள எல்லாச் சாதியர் களும் தங்கள் தங்கள் பாஷைகளில் மிகவிரிவாக எழுதியிருக்கிறார்க ளென்பது வெளிப்படை. இதுகாலை நந்தமிழகத்திலும் ஹிப்னாடி ஸத்தைப்பற்றி அநேகம் நூற்கள் வெளிவந் திருக்கின்றன. ஆனால் இந்நூல்போல் அவ்வளவு விரிவாகவும், தெளிவாகவும் கூறும் நூல் கிடைப்பது அரிதாகுமென்பது இந்நூலைப் படிப்போர்க்கு விளங்கா மற்போகாது. ஹிப் நாடிஸத்தின் பூர்வீக நிலைமையைப் பற்றிப் பகர்ந்து நிங்கள் அரியகாலத்தை நாம்கெடுக்காமல், அதன்பெரு மையைப்பற்றிக் கூறுவதே நமது முழுநோக்க மாகும்.

ஹிப்னாடிஸ மென்னும் அதியற்புத யோகத் தொழிலானது முற்காலத்திலிருந்த மகான்களால் கையாளப்பட்டிருக்கிறதென்பது

சரித்திர வாயிலாகநாம் அறியலாம். கண்களால் பார்ப்பதினாலும், வாயால் ஊதுவதினாலும், கைகளால் தடவுவதினாலும், பல நோய்களையகற்றும் மார்க்கங்களும், நெருப்பைச் சூடாது செய்தலும் அடித்தாலும், சலாகைகளினால் குத்தினாலும் வலிக்காமலிருக்கச் செய்தலும், கசப்பை இனிப்பாகச் செய்தலும், இனிப்பைக் கசப்பாகச் செய்தலும், துக்கத்தை நீக்கி சுகமாக்குதலும், சுகத்தை நீக்கி துக்கமாக்குதலும் இன்னும் இதுபோன்ற அநேகம் விதமான மாந்திரீக விடயங்களும், சித்தி வேலைகளும், நாம் நினைத்திருப்பதைப்பிறர் சொல்லும்படிச் செய்யும் ஆரூடசம்பந்தமான விடயங்களும் இதிலடங்கி யிருக்கிறது.

தவிரவும், ஹிப்னுடிஸர் புண்பட்ட விடங்களை வயால் ஊதியே வியாதியைப் போக்கினார்கள் என்று தெரியவருகிறது. கையால் தடவிக்கொடுத்து நோயாளரை வீழ்ந்த தூக்கத்துக்குக் கொண்டு போனார்க ளென்றும், கையால் தடவி பித்தரகளின் புத்தியை இயற்கை நிலைமைக்குக் கொணர்ந்தார்க ளென்றும் சொல்லப்படுகிறது

இரண்டாயிரத்தி ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட புத்தகம் ஒன்றில்" மிகச்சிரிய நோயும் சில சமயங்களில் எவ்வகை மருந்தாலும் தணிக்கவொண்ணு வண்ணம் பெருத்துவிடுகிறது. சில சமயங்களில் மகா கொடிய நோயும் கையால் தடவிக்கொடுப்பதால் சாந்தியடைகிறது" என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஆயிரத்தி நானூற்றி அறுபத்திரெண்டாம் வருடத்தில் ஜீவித்திருந்த தத்துவசாஸ்திரி யொருவர் கையால் தடவிக்கொடுப்பதால் நோய் நீங்கும் என்று அபிப்பிராயப் பட்டிருக்கிறார் மேலும், ஒருவனுடைய திடச்சித்தத்தாலும், பக்குவ நிலைமையாலும் அவன் பால் ஒருவகைச் சாந்த சக்தி உதிக்கக் கூடுமென்றும் அவர்சொல்லுகிறார் இன்னும், உன்பால் இவ்வகைச் சக்தியுண்டாய், நீவுன்திடச் சித்தத்தாலும், பக்குவ நிலமையாலும் ஒருவனுக்கு வைத்தியம் செய்வையாயின், உன்னுடைய சக்தி அவனுடைய உதிரத்திலும், பிராணனிலும் சம்பந்தப்பட்டு உன்னுடைய தேகசுகம் அவன் தேகத்தில் பரவி வேண்டிய நன்மையுண்டாகும்" என்று சொல்லுகிறார்.

இங்ஙனம், கையால் தடவிக்கொடுப்பதால் மாத்திரமின்றி வாயால் ஊதுவதாலும் முற்காயத்தில் வியாதியை எளிதில் போக்கி வந்தார்கள். புண்பட்ட விடங்களை வாயால் ஊதியே ஒருவர் வியாதியைப் போக்கினுரென்று தெரியவருகிறது. தவிர, மாந்திரீகம், ஆவேசம், நோன்பிருத்தல், கணுக்மாண்டல், விழிப்பு நிலையில் தரிசனம் பெறுதல் முதலியவற்றுல் பண்டைக்காலத்தில் மனிதர்கள் வியாதிகளைப் போக்கியிருக்கிறுர்கள் என்பது வெளிப்படை. (எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயப்.)

இத்தகையை பெருமை மிக்க ஹிப்னுடிஸத்தை தற்காலத்தில் ஒரு சிலரே அதன் தத்துவத்தையறிந்து அதனைப்போற்றிப்புகழ்ந்து கொண்டாடுகின்றனர். ஆனுல் இந்த ஹிப்னுடிஸம் மர்மமாக எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைக்காத வண்ணம் பிற பாஷைகளில் இருந்துவந்தது. அதனுல், எல்லோரும் ஹிப்னுடிஸ வித்தையைக் கையாள முடியாமலிருந்தது. இது போழ்து தமிழினில் ஹிப்னுடிஸத்தை ;மிழ்மக்களிடத்து அபிமானமிக் குற்றப்பலர் பலவிதமான நூல்களை வெளிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். அவைகளுள் இந்நூல் மிகச்சிறந்ததாகவும், எளிதிலுணரும் படியாகவும் இருப்பதால், இது எல்லோருக்கும் நற்பயனளிக்கு மென்பது எமது முழு நம்பிக்கை, ஆகவே, இந்நூலை தமிழ் மக்கள் ஆதரித்துப் பின்னும் பல பதிப்புகள் வெளிவரச் செய்வார்களென்று நம்புகிறேன்

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

இங்ஙனம்:

தங்களன்புள்ள,

எஸ். கே. கோவிந்தசாமி பிள்ளை

பிரமோதூதவூ
ஆவணிமீ 6வ

உ

ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மரிஸமென்னும்

வாயுவேக

மனோவசிய சாஸ்திரம்

(முதற் பாகம்)

அட்டவணை

		பக்கம்.
1	ஹிப்னாடிஸத்தின் பெருமை	17
2	மனோதிடப் பயிற்சி	18
3	சுவாச்சியோச சாரணம்	,,
4	நித்திரையை வருவித்தல்	31
5	சிரசின் பாகம்	35
6	நோய்களை நீக்கும் வகை	38
7	தியானதிருஷ்டி நோக்கம்	39
8	ஞானதெரிசன நெறி	40
9	ஜீவமின்சார விளக்கம்	41
10	கண்ணாடிச் சுழல்கருவி	42
11	விரலைக்காட்டித் தூங்க வைத்தல்	43
12	முடவன் தகட்டைபார்க்கிறது	44
13	தூக்கத்தில் நடிக்கும் வினோதம்	45
14	மாநுஷ்ய காந்த வகை	47
15	காகிதச் சுருளின் சக்தி	52
16	தொத்து வியாதியைப்பற்றி	,,
17	ஹிப்னாடிஸ வைத்தியம்	54

		பக்கம்.
18	ஈல்வாய்வு சிக்கைசெய்தல்	56
19	மண்டைக்குத்து கண்வலிநோய கற்றல்	58
20	பக்ஷவாத நோயகற்றல்	,,
21	அபின் மருந்துண்பதை நிறுத்தல்	59
22	காந்த வைத்தியம்	61
23	நரம்புதேஜஸ் நாட்டம்	63
24	பிராணாயாம அப்பியாசம்	70
,,	2-ம் அப்பியாசம்	71
25	கடிதத்துண்டை கண்ணாடியில் பார்ப்பது	81
26	ஹிப்னாடிஸம் செய்ய வேறு 3-வகை	85
27	மாநுஷ்ய காந்தம்	87
28	தூக்க முண்டாக்கல்	93
29	நரம்புத்தூக்கத்தின் நன்மை	103
30	இடுப்புநோய் தீர	112

இரண்டாம் பாகம் அட்டவணை.

—(-)—

	பக்கம்.
1 ஹிப்னுடிஸக் கண்காக்ஷி	113
2 இவர்செய்யும் வைத்தியத்தின் மர்மங்களாவன	115
3 ஹிப்னுடிஸத்தின் மகிமை	116
4 உள்மனம், புறமனம், ஆனந்த மனம்	120
5 தூக்கநிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்	125
6 தூங்குபவர் அறியவேண்டியவை	126
7 எளிதில் வசியமாகும் ஜனங்கள்	130
8 நம்மை நாம் தூங்கச்செய்தல்	131
9 சாயாசொரூபதோற்றம்	132
10 இந்திரதனுசு காணும்பலன்	133
11 காற்றில் கிளம்புதல்	,,
12 உலாவில் இரவிமதி காணும் பலன்	135
13 அவயவாதிகள் துடிக்கும் பலன்	136
14 அயனசரம் பார்க்கும்பலன்	,,
15 பின்புறமாய்ச் சோங்கிவிழுதல்	137
16 ஜலம் மந்திரித்துக் கொடுத்தல்	139
17 முன்புறமாய்ச் சோங்கி விழுதல்	141
18 இருவர் கைப்பிடி விடாதிருத்தல்	144
19 கைகளை ஒட்டும்படி செய்தல்	149
20 முடக்கிய கையை நீட்டாமைக்கு	150
21 இருகைவிரல்களை கோர்த்து பிரியாமை	151
22 இருவர் கைகளை மாற்றிப்பிடிக்க விடாதது	152
23 கால்களை மறுத்து போகச்செய் விநோதம்	154
24 நீட்டியகை முடக்காமைக்கு	156
25 தூங்காமற்றூங்கச் செய்கிரியை	160
26 அநேகரை ஒரே முறையில் தூங்க வைப்பது	162
27 ஷை 2-வது விஷயம்	163

	பக்கம்
28 ஷை 3-வது விஷயம்	163
29 ஷை 4-வது விஷயம்	164
30 ஷை 5-வது விஷயம்	,,
31 ஷை 6-வது விஷயம்	165
32 ஷை 7-வது விஷயம்	166
33 ஷை 8-வது விஷயம்	,,
34 ஷை 9-வது விஷயம்	167
35 தூக்கநிலையை பரிக்ஷிப்பது	168
36 ஷை 1-வது தூக்கநிலையை பரிக்ஷிப்பது	169
37 இதுவும் தூக்கநிலையை பரிக்ஷிப்பது	,,
38 ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தினின்றெழுப்புதல்	170
39 தூக்கத்தினின்று இன்னொரு விதமெழுப்புதல்	171
40 தேகத்தில் வலது பாரிசத்தில் விழிப்பு நிலையாயும், இடது பாரிசம் தூக்க நிலையாயுமிருத்தல்	,,
41 மரணத்தோற்றத்தத்துவம்	172
42 மனத்தோற்ற மாட்சிமை	174
43 மனத்தோற்றங்களை யுண்டாக்கும் விதி	,,
44 உஷ்ண நாற்காலி	175
45 ஸைக்கில் பந்தயம் விடல்	176
46 தேனீ வண்டு கொட்டுதல்	,,
47 பாட்டுக்கச்சேரி	177
48 தீக்குழிப்பார்ப்பது	,,
49 தூக்கத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னுடிஸ நிலைக்குக்கொண்டு வரும் விதி	178
50 தந்தி மூலமாயும், தபால் மூலமாயும் தூங்கவைக்கும் விதி	,,
51 பிறமைத் தோற்றம்	179
52 டெலிபோன் மூலமாய்த் தூங்க வைத்தல்	183
53 போஸ்ட் ஹிப்னுடிஸ சுவாச்சியம்	,,
54 போஸ்ட் ஹிப்னுடிஸ மந்திரோச்சாரணம்	184
55 போஸ்ட் ஹிப்னுடிஸ சுவாச்சியங்கள்	,,

	பக்கம்.		பக்கம்
56 போஸ்ட் ஹிப்னுடிஸ நிலை உதாரணம்	185	59 சடுதியில் தூங்கச் செய்யுமுறை	188
57 மானமுறையால் தூங்கவைப்பது	,,	60 உயிர்ப்பிராணிகளை வசியஞ்செய்தல்	189
58 தேகத்தை விறைக்கச்செய்தல்	186		

மூன்றும் பாகம் அட்டவணை.

	பக்கம்.		பக்கம்.
1 மானச தந்தி	191	22 ஆத்மயோக மனோவசிய விஷயம்	214
2 மானச தந்தி அப்பியாசம்	194	23 திடச்சித்தப்பயிற்சி	215
3 தூரதிருஷ்டி சிரவணம்	196	24 திடச்சித்தம் மனவுறுதி விருப்பசக்தி	217
4 சிரிக்கவைப்பது	198	25 யோகாந்த நிலை அப்பியாசம்	219
5 நாய், பூனை, குரங்கு, மாடுகளின் வசியம்	,,	26 ஏகாக்ர சித்த நிலை	220
6 கோழிகளை வசியஞ் செய்தல்	20	27 ஏகாக்ர திடசித்தநிலை அபிப்பிராயம்	221
7 புறுக்களை வசியஞ்செய்தல்	,,	28 ஏகாக்ரசித்தநிலை அப்பியாசம்	222
8 முயல்களை வசியஞ்செய்தல்	,,	29 திடச்சித்தம் பெற அப்பியாசம்	,,
9 சீமைபெருச்சாளியை வசியஞ்செய்தல்	202	30 ஹிப்னுடிகோப் அப்பியாசம்	223
10 ஓணன், முதலை, தவளைகளை வசியஞ் செய்தல்	,,	31 திடச்சித்தமும், தேகாரோக்கியமும்	225
11 நண்டுகளை வசியஞ்செய்தல்	,,	32 பயம் கோபம் முதலியவைகளை அகற்றும் இரகசியம்	226
12 அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாக்கும் விதம்	203	33 மனத்தளர்ச்சி மனச்சஞ்சல முதலிய குணங்களைப்போக்குதல்	227
13 பாம்புகளை வசியஞ்செய்தல்	204	34 காமாதி துற்குணங்களைப் போக்குதல்	,,
14 அணிலை வசியஞ்செய்தல்	207	35 திடச்சித்தம் 1-வது பரீக்ஷை	,,
15 பழகாத குதிரை மாடுகளை வசியஞ் செய்தல்	,,	36 ஷை 2-வது பரீக்ஷை	228
16 காட்டுமிருகங்களை வசியஞ் செய்தல்	,,	37 யோகிகளின் திடச்சித்த முறைகள்	229
17 முக்கிய கவனிப்பு	208	38 திடச்சித்தமும் நற்குணமும்	230
18 ஆத்மயோகம் ஆஞ்சநேயர் உபாசனை	209	39 ஜீவகாந்த சக்தி	232
19 ஆஞ்சநேயர் சித்தி மூலமந்திரம்	,,	40 மானச தத்துவம்	233
20 ஞானதிருஷ்டி ஆத்மயோக தரிசனம் ஆத்மயோக உபாசனை முதலியன	210		
21 ஆஞ்சநேயர் உபாசனை	212		

		பக்கம்.
40	சுய மனோவசிய சாதனங்கள்	235
41	வசியதிருஷ்டி	237
42	வசியதிருஷ்டி 1-வது அப்பியாசம்	239
43	வசியதிருஷ்டி 2-வது அப்பியாசம்	240
44	வசியதிருஷ்டி 3-வது அப்பியாசம்	241
45	வசியதிருஷ்டி 4-வது அப்பியாசம்	241
46	வசியதிருஷ்டி 5-வது அப்பியாசம்	242
47	யோகிகளின் வசியதிருஷ்டி	,,
48	கிளிகளை வசியஞ் செய்தல்	243

		பக்கம்.
49	வசியதிருஷ்டி பரீக்ஷை	244
50	பிராணாயாமம்	247
51	பிராணாயாம அப்பியாசம்	248
52	வசியசக்தி பெற்றவரின் லக்ஷணங்கள்	249
53	விருப்பசக்தி விதி	251
54	பொதுஜன வசியமுறை	252
55	மகாரகசியம்	253
56	பிறர்மனோவசிய சித்தி	256
57	ஓர் மாந்திரீகத்தொழிலும் அதன் கெடுதியும்	257
58	வசியத்திற் கிணங்கா திருக்குமுறை	258
59	ஜெயம்பெறுவதற்கான முக்கிய மர்மங்கள்	260

நலந்தரும் நூல்!

காலத்திற்கேற்றதும், கண்ணிய

மிக் குற்றதும், கோக்கோக

கோலத்தைக் கூறுவதும்

சதிபதிகளின் மர்மம்

அல்லது

மானிட ரகசியசாஸ்ரம்

இது இன்ப ரகசியங்களடங்கிய சிறந்த நூல்! இதில் மானிட வாழ்க்கைக்குரிய பல அரிய ஆழ்ந்த விடயங்களை மிகத் தெளிவாகவும், விரிவாகவும் விளக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. சதிபதிகள் அனுபவிக்க வேண்டிய இன்ப ரகசியங்களும், ஆண் பெண் மலடு விபரங்களும், ஸ்திரிகளின் ஜாதி பேதங்களும், அவைகளின் இலக்ஷணங்களும் ஸ்திரிகளை சந்தோஷிக்கச் செய்ய வேண்டிய வழிகளும், இன்னும் பல முக்கியமான மர்மங்களும், சிசு உற்பத்தி நேர்மையும் இதில் விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. குடும்ப வாழ்க்கையிலுள்ள ஒவ்வொரு வருக்கும் இன்றியமையாத சிறந்த புத்தகம் இதுவே. விலை ரூபா 1-0—0

எல்லாபுத்தக வியாபாரிகளிடமும்

கிடைக்கும்.

தெய்வீக மனோசக்தியின்
ஸ்ரீ விராட் ஸ்வரூபத் தியானம்

சர்வஜீவ காருண்யனாய் ஆதியந்தமில்லாத, எங்கணும் ஸ்வயம் ப்ரகாசமாய் விளங்கும் பரப்பிரம்ம வஸ்துவே, நின் சிருஷ்டியே நான் ஆனதால் இவ்வுலகில் என்னைப்போன்ற மானிட சிருஷ்டி தான் மிகச் சிறந்ததாதலால், என்னுயிரும் உன்னுட் கலந்துள்ள தென, இங்கு திரிகரணசுத்தியோடும் உன்னை நான் தியானிப்பதால், தேவரீர் என்பால் அளவற்ற உன்னத பராக்கிரம தெய்வீக சக்தி களைத் தோன்றச்செய்து எனக்கெல்லா இன்ப சுகானுபவங்களையும் பூராய்ப் பொருந்தச்செய்து இரட்சிக்கும் இறைவனே ! நின் கருணைப் பேருதவியைக்கொண்டு நான் எல்லாஞ்செய்து முடிப்பேன். என்னால் எதையும் நடத்தக்கூடும். நான் எல்லாம் வல்ல சித்தனாய் இன்ப சுகமயமாகவேயிருந்து பலர் பிணிகளை க்ஷணத்திற் போக்கவும், அக்கொடிய நோய்கள் என்னைப் பற்றாதிருக்கவும், அநுக்கிரகித்து நான் நினைத்ததனைத்தும் உடனே முடிய கடாக்ஷித் தருள்வாயாக.

இரவிற் றியானிக்கும் தெய்வீக சக்தி

இப்பொழுது நான் என்னிடத்திலுள்ள தெய்வீக சக்தி முழுமையும் பூராய் ஆண்டு உபயோகித்து இவ்வுலகத்தில் விரும்பத்தக்க சகல சத்விஷயா நந்தங்களையெல்லாம் நான் அடைவேன். இன்னும் மற்ற தனத்தையும் நான் பூர்த்தியாய் என் கைக்கொள்வேன். இதில் தேகாரோக்கியம், திடச்சித்தம், மனோவலுவு, சுயக்கியான முதலியதும் பெறுவேன். இனி எனக்கு யாரும் ஜெயமாகவே வெற்றியைத் தருவதால் நான் கோறியதனைத்தும் உடனே நிறைவேறும்.

காலையிற் றியானிக்கும் தெய்வீக சக்தி

இன்று காலையில் நான் என் தெய்வீக சக்தியைக்கொண்டு பலர் பிணிகளை நொடியில் தீர்க்கமுடியும். எனக்கென்னாலே வெகு நோய்களை நிவர்த்தி செய்யவுமுடியும். நான் என்னால் அனந்த வியாதிகளை எளிதில் நீக்கி விடுவேன். இதிற் சகல ரோகங்களையும் க்ஷணத்தில் போக்கியும் விடுவேன் இன்னும் தூரதிருஷ்டி, பிறர் மன ஆராய்ச்சி, தூரியதரிசனம், ஆயுள் விர்த்தியும் உதிக்கும். இன்றெனக்கு யாவும் ஜெயமாகவே பலிதமாம்.

பகலிற் றியாணிக்கும் தெய்வீக சக்தி

——(0)——

இன்று பகலில் நான் என் தெய்வீகசக்தியால் நெடுநாள் பீடித்துள்ள சகல ரோகங்களும் க்ஷணத்தில் நீங்கிவிடும் வைத்தியராற் றீராத எவ்விதநோய்களும் உடனே தீர்ந்துவிடும். வாதபித்த வையத்தாலுதித்த சகல வியாதிகளும் விரைவில் மாறிவிடும். நரம்பினுற் ஜனித்த பல பிணிகளும் இத்தோடே அகன்றுவிடும். கடி விஷம், புண், கிரந்தி, சிலந்தி, வலி, வாதம், சூலை, ஊழி முதலியதும் இன்றொழிந்துவிடும். எந்தநோய் பாதைகளும் இனியிருது. எப்பொழுதும் வராது.

ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியம்

—(-*-)—

சுவாச்சியம் என்பது-மந்திரம்.

இந்த ஹிப்நாடிஸம் செய்கையில் நேமிக்கும் பெயர்.

Operator - ஆப்ரேடர், செய்துமுடிப்பவர்-அமலன்.

Mediom - மீடியம், செய்துகொள்பவர்-சபலன்.

இப்புத்தகத்தி லுள்ளவைகளெல்லாம் மனப்பாடம் செய்யவும். அதிகமாய் நாற்குணப் பராக்கிரமம் அவசியம் பொருந்தி யிருக்க வேண்டும். அதாவது:—1. நின்மல மாமனம், 2. நன்னெறி கவனம், 3. கண்ணிமையாவிழி, 4. சொன்னயவருண்மொழி, இவை தனக்குள்ளிருவிடின் யாதொரு விஷயமுங் கைகூடிவருரது. ஆதலால் அஞ்ஞான்கையும் உறுதிப்படுத்தவும் வேண்டும்.

இதில் 1. மெஸ்மரிஸம். 2. ஹிப்நாடிஸம். 3. மாகநெடிஸம் 4. கிளேயர் வாயன்ஸ்.

இதை நீர் நம்பி உபயோகிப்பதுதான் காரணம். பின்னுல் இதன் உண்மை வெளிப்படும்.

உ

மகுத்துவ மிகுந்த

ஹிப்நாடிஸ மெஸ்மரிஸ மென்னும்

வாயுவேக

மனோவசிய சாஸ்திரம்.

(மூன்று பாகமும்.)

காப்பு வெண்பா.

மானஸ வேகமதில் வாயுவேக சாஸ்திரத்தை
ஞான சுபோதமதா யானுரைக்க—வூனமற
அஞ்சலிசெய் தரனீன்ற வைங்கரனு முன்னிற்கக்
கஞ்சமலர் செஞ்சரணங் காப்பு.

கலைமகள் துதி.

பூவாணிச் சியுமெனவே புண்ணியர்கள் போற்றிதுதி
பாவாணிச் சியைநிதமும் பக்தியுடன்—நாவாற்
பன்னிப் பதம்பணிய பகர்சார தாம்பாளும்
முன்னிற்க வென்னுவி னுள்.

சர்க்குரு ஸ்துதி.

விமலனென முன்னின்று மெய்ப்பொருளைப் போதித்து
அமலனென வென்றனையே யாட்கொண்டான்—கமலமலர்ப்
பணியப் பரவத்தூர் பதிதகுரு சுவாமிபதம்
தணியத் துதிசெய்வேன் றான்.

அவையடக்கம்.

எல்லோர்க்கு மின்பமிக விந்நூலை யியற்றியது
பல்லோர்க்கும் பண்படவும் பாவித்தே—வல்லோர்க்கும்
மேம்பாடாய்த் தானுரைக்க வெக்குற்ற முண்டெனினும்
தாம்பாடாய்க் கோதுரையார் தான்.

நூலாசிரியன் பேயர்.

நலம்பெறுமுவ் வளஞ்சேரும் காராளர் வாழ்நாடென்னுஞ் செங்நெற், றிலம்விளையும் சிறுமணவூ ரெனவழங்குஞ் செழுமணவை புகழும் வாணன், றலமதிற்க கோளசித்தாங் தக்கணித சாஸ்திரக் ஞன் சதாவ தானம், இலகுசித்ர கவிதேவேந்திர நாதப்புலவனுமே யியற்றினனே.

HYPNOTISM
AND
MESMERISAM

ஹிப்நாடிஸ மெஸ்மரிஸ மென்னும்
வாயுவேக
மனோவசியசாஸ்திரம்
(முதற்பாகம்)

1-வது அத்தியாயம்.

ஹிப்னடிஸத்தின் பெருமை.

இவ்வுலகமும், இதன் கண்ணுள்ள ஜீவகோடிகளும் எக்காலத்தில் முழுமுதற்கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டதோ அக்காலமுதலே ஹிப்நாடிஸமும் பிறந்திருக்கிறது.

ஹிப்னடிஸத்தைப்பற்றி உலகத்தின் எல்லா தேசங்களிலுமுள்ள எல்லாச் சாதியார்களும் தங்கள் தங்கள் ப்ாஷைகளில் மிக விரிவாக எழுதியிருக்கிறார்கள். இப்பொழுது நம் தமிழகத்தில் ஹிப்னடிஸத்தைப்பற்றி அனேகம் நூல்கள்வெளிவந்திருக்கின்றன.

இந்த ஹிப்னடிஸம் என்னும் பெயர் ஒன்றுமட்டும் புதிதாகத் தோன்றுகின்றதேயன்றி, அதன் சம்பந்தமான செய்கைகளெல்லாம் பண்டைக்கால முதலே இருந்து வருகின்றன. சாஸ்திரங்களிலும் புராதன சரித்திரங்களிலும் ஹிப்னடிஸத்தின் செய்கைகள் பல காணக்கிடைக்கின்றன.

இங்ஙனம், ஹிப்னடிஸத்தால் நடந்த காரியத்தைச் சொல்லுதல், எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போவதைச் சொல்லுதல், சோதிடம் சொல்லல், தீர்க்க தரிசனம், உவமதரிசனம், ஆவேசம், மயக்கம், தெய்வீகக்கனு முதலியவை உண்டாதல். மந்திரத்தால் வியாதிகளை நீக்குதல், இன்னோரன்ன அனேகம் அற்புதச்செய்கைகள் மனிதர்களின் நம்பிக்கையாலும், செய்கைகளாலும் நடந்தேறி வந்திருக்கின்றன, ஒருவர் கையை வேறொருவர் தேகத்தில் வைப்பதால் (படுவதால்) அனேக அற்புத சித்திகள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன,

உதாரணமாக:—இந்து மதத்தினருள்ளும் சிஷ்யன் சிரசில் குருமார் கையை வைத்துக் கடாக்ஷிப்பதுண்டு; கிரிஸ்தவர் கோயில் களிலும் இவ்வழக்கம் இன்னும் காணலாம். ஆனல், இக்காரியங் களே உலகத்தார் தற்காலம் இது பொய்யென்று சொல்வதாலும், நம்பிக்கை யில்லாததாலும் அதனல் பயனென்றும் விளேவதில்லே. பெரியார்களிடத்துள்ள தெய்வீக சக்தியும் பரவுவதில்லே. ஆகவே, எதிலும் நம்பினல்தான் நன்மையைக் காணமுடியும். எனவே, ஹிப்னடிஸத்தின் பெருமையை உணர்ந்து, இதை கைவிடாது ஊக் கம் விடாதுப்பழகி பல அற்புதச் செய்கைகளேச் செய்தல்வேண்டும்.

மனேதிடப் பயிற்சி.

மனேதிடத்தை விருத்தி செய்வதற்கு அநேக முறைகளுண்டு. அதாவது, புராண இதிகாசங்களேப் படிப்பது. அப்புராண இதி காசங்களிற் காணப்படும் சிறந்த விஷயங்களே மனதிற்கொண்டு அடிக்கடி மனஞ்செய்தல் வேண்டும். தவிர, பெரியோர்களின் சரித்திரங்களேயும், அவர்களின் அற்புதச் செய்கைகளேயும் படித்து அவர்கள் அத்தகைய அற்புத செய்கைகளேச்செய்து சித்திபெற்று விளங்கிய காரணத்தையுணர்ந்து, நாமும்அப்பெரியோர்களேப்போல் அற்புத குணதிசயங்களேச்செய்ய முயல வேண்டும்.

இங்ஙனம், புராண விதிகாசங்களேப் படிப்பதாலும், பெரியோர் களின் ஜீவிய சரித்திரங்களேப் படிப்பதாலும் அடக்கம், பொருமை, ஞானம் உண்டாகும். அப்பொழுது எக்காரியத்தைச் செய்ய முயற்சித்தாலும் அது எளிதில் முடியும். ஆகவே மனிதன்செய்ய வேண்டிய அற்புத செய்கைகளுக்கு அவசியமிருக்க வேண்டியது மனேதிடப்பயிற்சி. இதை தான் முதலில் தேடிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

1. சுவாச்சியோச சாரணம்.

சுவாச்சியோச சாரணம் என்பது - போலி மந்திரோபதேசம், அவை ஹிப்நாடிஸம் என்னும் நரம்பின் தூக்கம் என்பனவாம். அந்த நரம்பின் தூக்கத்தினல் பல விஷயங்களேயும் ஏராளமாய்ச் செய்யப்படும். சுவாச்சியதரின்திறமை முற்றும் அறிந்திடுங்கால் அதுதான் துரிய நித்திரைத்தோற்றம். அத்தோற்றமே யோக நித்திரை யெனப்படும். அதினல் பல வியாதிகளே நீக்குவதும், சுவாச்சியத்தால் அனந்தம் பிணிகளே யகற்றுவதும், ஆகிய இவ்

விரண்டுகளிலொன்றையேசிந்திக்கவும். ஒருவன் விழித்திருக்கையில் சுவாச்சிய உச்சரிப்பாலுண்டாகும் வலுவைக்கொண்டே இப்நாடிஸ துரிய நித்திரையின் சுவாச்சியத்தன்மை இப்படிப்பட்டதென் றும் அறியவேண்டும். விழிப்பு நிலையிலிருப்பவன் தவிர தூக்கத்திலிருக்கும்போது சுவாச்சியத்துக்கு மிக வலுவுண்டென்பது நிச்சயம். ஆனால், சாதாரண விழிப்பு நிலையிலிருக்கையில் அனந்தம் பெயர்கள் சுவாச்சியத்திற்குக் கட்டுப்பட்டே நடக்கின்றனர். இச்சுவாச்சியத்தை நேராகவும் உரைக்கலாம், மறைவாகவும் யுச்சரிக்கலாம்.

சூரியகிரணம் எவ்விடத்தும் வெய்யில் பரவுவதுபோல் சக்தியென்னும் ஒருவகைக்கிரணம் உண்டாயிருக்கிறது. இக்கிரணம் உண்டாவது எப்பொழுதும் நமக்குத்தெரிகிறதில்லை. பேசும்போதும், மௌனமாயிருக்கும்போதும், நமக்குத்தெரிந்தும் தெரியாமலும் இந்தச்சக்தி யுண்டாகின்றது. இது பிறரிடஞ்சென்று அவர்களுடைய நிலைமையை ஒருவாறு மாறவைக்கின்றது. இப்படியே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் இந்தச்சக்தி பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. நம்முடைய சக்தி பிறரிடஞ்செல்வதுபோல பிறருடைய சக்தியும் நம்மீது தொழில் புரிந்தேயிருக்கிறது. இந்தச்சக்தியால் நன்மை தீமை ஆகிய இரண்டும் விளைதல் கூடும்.

சாதாரண உயிர் வாழ்க்கையில் நம் குடும்பத்திலிருந்தும், சுற்றத்தார்களிடமிருந்தும், முக்கியமாய்வந்து சொண்டிருக்கும் சுவாச்சியங்களின் சக்தியாற்றான் நமக்கு அறிவென்பது உண்டாகின்றது. இச்சுவாச்சியத்தின் றன்மையை முற்றும் அறிவதால் நமது சித்தம் உறுதியாகும். குணமும் சற்குணமாகும். சன்மார்க்கத்துக்கு வேண்டிய நெறியையெல்லாம் இச்சுவாச்சியத்திற்றான் உற்பவிக்கிறது. முன்சொன்னபடி நன்மை தீமையாகிய இரண்டும் உண்டாவதும் இயற்கையே. ஒன்றை விட்டொன்றைமட்டும் பற்றிக்கொள்வது முடியாது. ஆனால், அதை உறுதியாயும் விளக்கமாயும்சொல்லப்படும். சுவாச்சியங்களுக்குத்தான் விழிப்பு நிலையில் மிக வலுவுண்டு. சரீராரோக்கியம், பரிசுத்தகுணம், சத்திய கொதிப்புள்ளவர்களிடமிருந்துதான் விளக்கமான சுவாச்சியம் உண்டாகின்றது. அவர்களைக்கண்டவுடன் நமக்கு ஓர் விதமான மரியாதையுமுண்டாகின்றது. அவர்களுடைய நடையைப் பின்பற்றும்படியாக ஓர் எண்ணமும் உதிக்கின்றது. உயர்ந்த மனிதரிடமிருந்து தெளிவாய்ச்

சொல்லப்படுவதை நமது புத்தியால் ஆராய்ந்தறிந்து உச்சரிக்கும் சுவாச்சியந்தான் உறுதியான மகா மந்திரமாகும். அவர்கள் நம்மினும் மேலானவர்களா யிருப்பதாலும், நாம் அவர்களுடைய வார்த்தைகளைத் தள்ளப்படாமலிருப்பதாலும், அவர்களுக்கு மிக்க அதிகாரமிருப்பதாலும், அவர்களுடைய வார்த்தைக்குக் கௌரவம் உண்டாகிறதில்லை. ஆனல், அவர்களுடைய மனம் உறுதியானதா யிருப்பதாலும், அவர்கள் சொல்வது நமது நன்மைக்கு வேண்டிய விஷயமாதலாலும், அவர்களுடையசுவாச்சிய ஜெயம்பெருகின்றது. தேகாரோக்கியம் சற்குணமுதலிய நன்மையான காரியங்களெல்லாம் போதிக்கிறவர்களுடைய உறுதிக்குத்தக்கவாறு பயனற்றும், சாதாரண நிலையில் உண்டாக்கக்கூடிய உபயோகத்தின் வெற்றியை ஹிப்நாடிஸ நிலையில் மகோன்னத சக்தியுள்ளதாகச் செய்யலாம்.

பஞ்சேந்திரியங்களும் ஒடுங்கி மூளையின் சில பாகங்கள் மயக்கமடைவதாற்றான் ஹிப்நாடிஸ நித்திரை உண்டாகிறதென்று சிலர் கருதுகின்றனர். அந்நிலையில் தூங்கும்போது மனம் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் தூங்குகிறவனுடைய மனத்தில் நன்றாகப் பதிகிறது அப்பொழுது அவனுக்குண்டாகும் எண்ணத்தால் பல செயல்களும் நிகழ்கின்றன. ஹிப்நாடிஸத்தில், பெரும்பாலும் வெற்றியையளிப்பது சுவாச்சிய மானதால் ஹிப்நாடிஸமும் ஒன்றென்றே சொல்லப்படும், சுவாச்சியமில்லாமல் ஹிப்நாடிஸம் இல்லை. மந்திரம் அல்லது சுவாச்சியமென்னும் பதத்தின் பொருள் இன்னதெனச்சுருக்கிச்சொல்ல முடியாமை, நிகண்டுகளிலும், அகராதிகளிலும் மந்திரமென்னும் பதத்திற்குச் சொல்லப்படும். பொருள் இங்கே பொருந்தாது. மந்திரம் என்பதற்கு உள் எண்ணம் என்பது ஓர் பொருள். நாவசையாமல் உச்சரித்தல் என்பது ஓர் பொருள். ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியம் இந்தப்பொருள்களைத் தருவதில்லை. முக்கியம் மந்திரம் அதுவே சுவாச்சியம் என்னும் பதத்திற்கு மனத்தில் ஓர் எண்ணத்தை உண்டாக்குதல் என்பதே. நாம் கருதிய ஒருவகை எண்ணம் மனத்தில் பதிவதாயின் அம்மனம் சுவாச்சியத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன் அதற்குத்தக்க பக்குவநிலையை அடைந்திருத்தல் வேண்டும், அப்பொழுது தான் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியத்துக்கு ஒருவகை சக்தி உண்டாகின்றது. வியாதிகளைப்போக்குஞ் சக்தி நன்றாகப் பிரதிபலிக்கும். ஐம்புலன் கண்களும் ஒடுங்கியிருக்கும்போதுதான் சுவாச்சியத்திற்கு அதிக வலு

வுண்டென்னும் அபிப்பிராயம் தவறுடைத்தாகும். ஒருவன் ஹிப்நாடிஸ மயக்கத்தில் அறி விழந்து தூங்குகையில் அவனுடையபுலன்களெல்லாம் உடன ஒடுங்கிக்கிடக்கின்றன என்று சொல்லவேண்டியது அவசியமில்லை. மூளையில் மயக்கம் இருந்தபோதிலும் ஐம்புல அறிவும் வேறு வழியில் தொழில் புரிந்துகொண்டே யிருக்கலாம. ஹிப்நாடிஸத்தில் செய்யுந்தொழில்கள் விழித்துக்கொண்டவுடன் ஞாபகத்தில் வாராமலிருக்குமே யல்லாமல் தொழில்கள் செய்வதில் தவறில்லை. தூக்கத்திலிருக்கும்போது வெளியுலக சம்பந்தமான அறிவு ஒடுங்கி ஆத்மஞானம் திறக்கப்படும், இயற்கையறிவுமறைந்தபோது ஞானசம்பந்தமான அறிவு உதயமாகும்.

வெளிமனிதன் உறங்கிவிட்டால் உள் மனிதன் தொழில்செய்ய ஆரம்பிக்கிறான். விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, வியாதியால் மயக்கமுண்டாகும் போதும் பஞ்சேந்திரியங்கள் ஒடுங்கியிருப்பதுண்டு. ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் இப்படியில்லை. ஐம்புலன்கள் அறிவற்றுக் கிடப்பதனாற்றான் ஹிப்நாடிஸத்தால் வியாதி நீங்குகிறதென்று சொல்வது முடியாது, சாதாரணமாக விழித்துக்கொண்டு பகுத்தறிவோடு கூடியிருக்கும்போது ஒரு வியாதியஸ்தனுக்குச் சொல்லும் சுவாச்சியத்தைக் காட்டிலும் அவன் உறை உறக்கத்திலேனும், முழு உறக்கத்திலேனும் இருக்கும்போது சொல்லும். சுவாச்சியம் ஏன் முழுதும் பலிக்கிறதென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி ஒருவராலும் முடிவுசொல்லக் கூடவில்லை' தேகசம்பந்தமான வியாதிகளும் மனத்தின் சம்பந்தமான பிணிகளும், விழிப்பற்ற நிலையில் சுவாச்சியம் உச்சரிப்பதால் நீங்குவதில்லை. சுவாச்சியம் பலிப்பதற்கு அரை உறக்கமேனும் வேண்டும். இதற்குக்காரணம் இன்னதென்று விளங்கவேயில்லை. ஒவ்வொருகாரியத்துக்கும் காரணம் இருக்கவேண்டும். ஆதலின், இதன் காரணத்தையும் ஒருவாறு யூகிக்கலாம்.

கட்குடி, பாபத்தொழில் துவேஷகுணம் முதலியவற்றை நீக்குவதற்கும், மனிதர்களுடைய நடையையும், அறிவையும் விருத்தி செய்வதற்கும, விழிப்புநிலை தகுதியானதன்று நாம் சொல்லும் சுவாச்சியத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்குரிய பக்குவம் அம்மனத்துக்கு உண்டாகவேண்டும். அவ்வகைப்பாக்கவும் விழியால் உண்டாகிறதில்லை. தூக்கத்திற்றான் மனிதருடைய மூளையில் ஆத்மசம்பந்தமான அறிவு கூர்மையாயிருக்கிறது. அதற்குத்தக்க மனப்பக்குவ

மும் காணப்படுகிறது. சுவாச்சியத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு அரை உறக்கமும் முழு உறக்கமுமாத்திர மிருந்தால் போகாது. சுவாச்சியம் உண்மையானதென்று உள்மனத்தால் அங்கீகரிக்கப் படல் வேண்டும், அந்தரங்க விஷயத்துக்கு அரசன் உள்மனமே, விழிப்புநிலையால் இவ்வுள்மனம் வெளிமனத்தினுடைய கைக்குட் சிக்கிக்கொண்டு தன்னாலொன்றுஞ் செய்யமுடியாமல் திகைக்கிறது ஆனால் ஹிப்நாடிசத் தூக்கத்திலோ ஒவ்வொரு சுவாச்சியத்தையும் உள்மனம் தடையின்றிசெய்து முடிக்கின்றது. இதன்றி விழிப்பு நிலையிலும் சுவாச்சியம் உச்சரிக்கலாம். இதில் நன்மை தீமை, பயன், பயனின்மை, பேச்சு மோனம், சாந்தம், தீயகுணம் உடன்பாடு, எதிர்மறை முதலிய எல்லாவிதத்தாலும் மனதில் முச்சரிக்கலாம். எவ்வாறாயினும் ஒரு சுவாச்சியத்தை மனதில் உண்மையென்று நம்பி அதை ஏற்றுக் கொண்டால்தான் அதற்குப் பயனுண்டாகும்.

இப்படியே ஹிப்நாடிஸத்திலும் நேர்கிறது ஆனால்ஆயத்தமாக வும், உறுதியாயும், கம்பகமாயும், சத்தியமாயும். ஒவ்வொருசுவாச் சியமும் மனதிற்பதிகின்றது. எவ்வகைப் பொய் பேச்சுகளும் உண் மையென்றே அவன் மனத்தில் பதியும். ஆனால், எல்லாச்சுவாச்சி யங்களும் பிறர் மனத்திலும் ஒரேவிதமாய்ப் படுகிறதில்லை. தூங்கு கிறவனுடைய மனத்தில் பக்குவத்திற்குத் தக்கபடியாயும், தூக்கத் தில் உறுதிக்குத் தக்கபடியாயும், சுவாச்சியம் பயன்தரும் ஒருவன் ஒரு வஸ்துவை உற்றுப்பார்த்துக்கொண் டிருக்கும்படிச்சொல்லி அதனால் தூக்கத்தை உண்டாக்கினால், அவனுடைய அறிவு மிகுதி யாக ஒடுங்கிவிடும். இவ்வாறு வெளிமனம் தூங்கிவிட்டால் அவனி டத்தில் எவ்வகை சுவாச்சியத்தையும் கொள்ளலாம். கண்ணில் ஒரு வஸ்துவைக் காட்டித் தூங்கச்செய்தால் சுவாச்சியத்துக்கு மிக்க வலுவுண்டாகும். பொய் எண்ணங்களையும், பொய்த்தோற்றங்களை யும். அசம்பாவிதங்களையும், அவனுக்குத் தோற்றச்செய்யலாம் எல் லாம் உண்மையாகவே தோன்றும்.

சாதாரண நிலையிற்சொல்லும் சுவாச்சியத்துக்கும், ஹிப்நாடி ஸத்திற் சொல்லும் சுவாச்சியத்திற்கும் வித்தியாசமுண்டு ஆனால் சிலசமயங்களில் ஒன்று மற்றொன்றாக மாறிவிடுகிறது. உபதேசஞ் செய்யும் குருவானவர் தம்மிடத்தில் சிஷ்யர்களுக்குள்ள நம்பிக்கை யின் முதிர்ச்சியால் அனேகம் பொய்த்தோற்றங்களைக் காட்டுவ

துண்டு. இங்கே அவர்களுடைய உபதேசம மந்திரமாக மாறிவிடு கிறது. உபதேசத்துக்கும், மந்திரத்துககும், அவற்றின் றன்மை யால் வித்தியாசமில்லை. ஆனல். அவற்றாலுண்டாகும் பயனுக்குத் தக்கபடி வித்தியாசமுண்டு ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்தில் சுவாச்சி யஞ்சொன்னல் அது அவனுடைய அந்தரங்க எண்ணத்தில் பதிந்து அவனுடைய உள்மனம் சுவாச்சியத்தில் சொன்னபடி நடக்கிறது. ஒருவன் எவ்வளவு புத்திசாலியா யிருந்தபோதிலும், பகுத்தறிவு மிகுத்து சமபுத்தியுடையவனா யிருந்தபோதிலும், அவன் விழிப்பு நிலையிலேனும், அரை உறக்கத்திலேனும், முழு உறக்கத்திலேனும் இருக்கும்போது, சொல்லவேண்டிய முறைப்படிசுவாச்சியஞ்சொன் னல் அதை மறுக்கமுடியாது. அறிவு விருத்திக்குத்தக்க எண்ணம் நம்பிக்கையும் அதிகப்பட்டு ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் சுவாச்சியஞ் சொன்னல் அச்சுவாச்சியம் எவ்வளவு காலம் நீடித்திருக்க வேண்டு மென்று கருதுகிறோமோ? அவ்வளவு காலம் நீடித்திருக்கும். நாம் ஒருகால அளவை ஏற்படுத்தாவிடின் விழிப்புண்டாகும் போது சுவாச்சியமும் மாறிப்போம். சுவாச்சியத்தை உறுதிப்படு த்த வேண்டுமாயின் காலத்தைக் குறித்துச் சொல்லவேண்டும். அப் படி குறித்துச் சொல்வதைத்தான் போஸ்ட் ஹிப்னாடிஸ சுவாச்சி யம் என்று சொல்வர். அதாவது நித்திரையிற் சொல்லப்படும் சுவாச்சியத்தின்பலன் விழித்துக்கொண்ட பிறகும் நிகழ்வதுதான். இவ்வாறு தனக்குத்தான் சுவாச்சியஞ் சொல்லிக்கொள்வதுமுண்டு. நம்மையே நாம் ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்துக்குக் கொண்டுபோகலாம். நாமும் செய்து காட்டலாம், பிறர் சொல்லும் சுவாச்சியத்தைவிட அவரவர் எண்ணிக்கொள்ளும் சுவாச்சியமே மிகப்பெரியது ஆத லால் பிறரை ஹிப்னாடிஸஞ் செய்யும்போது தூங்கச்செய்பவர் சொல்லும் சுவாச்சியத்தைவிட தூங்குகிறவரேஎண்ணிக்கொள்ளும் சுவாச்சியத்துக்கு வலுவு அதிகமாயுண்டு. ஹிப்னாடிஸக்காரருடைய உதவியன்றித் தானே எல்லாம் அவரவர் மனத்திலுண்டாகும் சுவாச்சியத்தாலேயே விளைகிறதென்று தோற்றுகின்றது.

நம்தேசத்திற் சில பக்கீர்களும், மற்றுமுள்ள முகமதியர்களும் ஏகாக்கிரக சித்தத்தால் பல அற்புதங்களைச்செய்கின்றனர். கொஞ்ச நேரத்திற் றங்கள் சித்தத்தை ஒருபடுத்தி தூங்கியும் விடுகின்றனர், அநேக மாந்தர்கள் இவ்வாறு தூங்கக்கூடும். தூங்கும்போது தாங் கள் விழிக்கும் நேரத்தைக் குறிப்பிட்டுத் தூங்கி அந்த நேரத்தில்

விழித்துக் கொள்ளுகின்றனர், இரவில் இத்தனை நாழிகைக்கு எழுந்திருக்க வேண்டுமென்னும் எண்ணமிருந்தால் அந்தக் குறிப்பிட்ட நாழிகைக்கே விழித்துக் கொள்ளுகின்றனர். இது எல்லோருடைய அனுபவத்திலும் காணப்படும். ஆனால், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி விடுவது என்னும் வழக்கம்மாத்திரம் எளிதில்நேர்கிறதில்லை. படுத்த நிமிஷத்தில் தூங்கி விடுவது எல்லோராலும் முடியாது. தூங்க வேண்டுமென்னும் உறுதியோடு தூங்கினபோதிலும் அது ஹிப்நாடிஸ தூக்கமாவதில்லை. ஹிப்நாடிஸத் தூக்கம் தூங்கக் கூடிய ஒருவன் அரைமணி நேரம் தூங்கினால், அதே அவனுக்குப் போதும், அப்படி தூங்கும்போது அவனுக்குஏதேனும் வியாதியாயிருந்தபோதிலும் நீங்கிவிடும். வியாதியால் துன்பப்படும்போது தூங்கியெழுந்தவுடன் அவ்வியாதி நீங்க வண்டுமென்று முன்னம் சொல்லிக்கொண்டு தூங்குவானாயின் அது அப்பொழுதே நீங்கிவிடும். ஹிப்னுடிஸத்தூக்கம் தூங்க வேண்டுமாயின் போதுமான சௌகரியத்தோடு படுத்துக்கொண்டு இமைகளைமூடிக் கண்களை மேற்புறமாய் உள்ளுக் கிழுக்கவேண்டும். மனத்தில் தூக்கம் என்னும் உறுதியான எண்ணம் இருக்கவேண்டும்.

தூங்குகையில் பக்கத்தில் மனிதர்களிருந்தாலும் அச்சமென்பதொன்றில்லை. அப்படித் தூங்குகிறவன் பக்குவஸ்திதியிலிருக்க தூங்கச்செய்பவனும் திடச்சித்தத்தோடு உறுதியான எண்ணத்துடன் சுவாச்சிய முச்சரிக்க தூங்கச்செய்பவன் நினைக்கும் ஒவ்வோர் எண்ணத்தையும் தூங்குகிறவன் அறியக்கூடும். அந்த இரகசியம் இன்னதென்று விளங்கவில்லை. பேசினாலும், கையால் தொட்டாலும் ஒருவருக்கொருவர் சம்பந்தம் உண்டாகும் சம்பந்தமில்லாமல் இருவரும் தனியே இருக்கும்போது ஒருவருடைய எண்ணம் மற்றவர் மனத்தில் பதிவதுதான் ஆச்சரியம். உண்மையில் இவ்வாறு பிறர்மன ஆராய்ச்சி நேர்வதைப்பற்றி சந்தேகம் வேண்டியதில்லை. ஆனால், காரணமாத்திரம் புலப்படவில்லை. ஹிப்நாடிஸத்திற் றேர்ச்சியடைந்த நிபுணர்களெல்லாரும் பிறர்மன ஆராய்ச்சி உண்டென்றே ஒம்புக்கொள்ளுகின்றனர். தூங்கச் செய்கிறவனிடத்திலிருந்து தூங்குகிறவனுக்கு ஒரு சிறிய அடையாளம் உண்டாயின் அதேபோதும். அதன் சம்பந்தமாக இருவர்மனம் ஒன்ருகக் கலந்து கொள்ளுகிறது என்று சிலர் சொல்லுகின்றனர்.

எவனாவது தூங்கும்போது அயர்ந்த நித்திரை செய்கையில் தனது மனத்திலிருக்கும் எண்ணத்தைத் தனக்குத் தெரியாமலே கைகால்களை அசைத்துத்தெரிவிக்கமுடியும். இன்னுஞ்சிலர்வாயால் கொஞ்சம் பேசியும், மிகுதியைக் கையாற்காட்டியும் தம் கருத்தை வெளிப்படுத்துகின்றனர். மனத்தில் ஒன்றும் எண்ணமில்லாமலே கைகால்களை அசைப்பதுமுண்டு. ஆனால் ஒருவன் மனத்திலிருக்கும் எண்ணத்தை மற்றொருவனது மனத்தில் பதிப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியொன்று இருக்கவேண்டும். ஒருவன் தூங்குகையில் அவன் கண்கள் பார்ப்பதில்லை, அவனிடம் பேசுவதுமில்லை. அவனைத் தொடுவதுமில்லை. அப்படியிருந்தும் அவன் வேறொருவனுடைய எண்ணத்தை மிக நுட்பமாய் அறிகிறான். சில வேளையில் நாம் மறந்த தூக்கமுண்டாகையில் புலன்களெல்லாம் அதிக தீக்ஷண்யமடைகின்றன. மனமும் ஒரே நிலையில் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறு ஏகாக்கிரசித்த மிருப்பதனாலும், மனத்தீக்ஷண்யம் இருப்பதனாலும் இந்தப் பிறர்மன ஆராய்ச்சி யுண்டாகிறதென்று சொல்வது முடியாது. ஏனெனில் சில சமயங்களில் புலன்கள் மிக்க மந்தமடைகின்றன. இவ்வித காரியங்களில் மானுஷ்யகாந்தம்அல்லது, நரம்புச்சந்தி போன்றது ஒன்றுண்டாகிறதென்றே ஒப்புக்கொள்வோம். உலகத்தில் பிறர் மன ஆராய்ச்சிக்குரிய காரணம் புலப்படாவிடின் அக்காரணம் மனிதரது அந்தரங்கத்தில் காணப்படும்.

அந்தரங்கவுலகம் என்பதனால் நாம் அறிந்துகொள்ளும் விஷயம் யாதெனில், மனத்துக்கப்பால் காணப்படும் ஆத்மாவின் இருப்பிடமே அவ்வுலகம் என்பது, அதுவும் மூளையிலேதா னிருக்கிகிறது. அம்மூளை வெளியுலகத்துக்கும் உள்ளுலகத்துக்கும் பொதுவானது. உடம்புக்கும் ஆத்மாவுக்கும் சொந்தமானது மூளையின் பக்குவமுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் ஆத்மாவின் பக்குவம் உண்டு. இயற்கையான மூளையமைந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஆத்மாவின் சித்தியையும் பெறலாம். நரம்பின் பரிசுத்தம் சுகாதாரத்துக்கு அவசியமிருப்பதுபோல ஆத்ம அப்பியாசத்துக்கும் முக்கியமானது. புத்தி கூர்மை, ஆத்ம தத்துவம், சன்மார்க்க முதலியவற்றிற் கெல்லாம் நரம்பின் பரிசுத்தம் அவசியமாயிருக்கிறது, சிலகாலங்களுக்கு முந்தி இதை அப்பியாசித்து வந்த ஹிப்னாடிஸக்காரர்கள் தூங்குகிறவனிடம் அம்மிதமான சக்தியிருக்கிறதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

அதிகமாக ஆத்மதத்துவ சக்தியும் காணப்படுகிறதென்று சொல்லுகின்றனர். இதன் உதவியால் பிறர்மன ஆராய்ச்சிசெய்வது இலேசாகும். இதுவரையில் அவ்வகைசக்தி உண்டென்பதை எல்லோரும் அங்கீகரிக்கவில்லை. ஆனால் பெரும்பான்மையான ஹிப்நாடிஸக்காரர்கள் பிறர்மன ஆராபச்சிசெய்வதற்கு இடையில் ஏதேனும் உபகருவி யிருக்கவேண்டுமென்று கருதுகின்றனர். ஆயினும் உபகருவியில்லாமலே ஒருவரது எண்ணத்தை மற்றவர் அறியமுடியுமென்று உறுதிப்படுத்தி விட்டனர். வாயில் பேச்சில்லாமலும், கையால் தொடாமலும் பிறர்மன ஆராய்ச்சி செய்யமுடியும்.

நம்மனத்தில் ஸ்தானம் மூளையே மனத்திதுலுண்டாகும் ஒவ்வோர் எண்ணமும், மூளையின் சம்பந்தமில்லாமல் உண்டாவதில்லை. ஒவ்வோர் எண்ணமும் உண்டாகும்போது மூளையின் தொழில் நடைபெறுகிறது. சில சமயங்களில் உடம்பின் தசைநார்களும் அசைவதுண்டு. ஆழ்ந்தயோசனை செய்யும்போதும் கைகால் முதலிய அவ்யவங்கள் அசைவதுண்டு. மனத்தில் எவ்வகை செயலும் நினைக்கும்போது தேகத்திலும், அதற்குத் தக்க அசைவுகாணப்படுகின்றது. மூளையில் இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கில் அதன் காரணமாகச் சில அவயவங்களும் அசைய ஆரம்பிக்கும் தூங்குகிறவன் தூங்கச்செய்பவனது எண்ணத்துடன் கலந்துவிடுகிறான். அவ்வாறானபோது தூங்கச்செய்பவனது ஒவ்வோர் எண்ணத்தையும் அவனுடைய தேக அசைவிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளுகிறான். அவனுடைய எண்ணம் எவ்வளவு நுட்பமானதாயிருந்தும் எண்ணத்துக்குத் தக்க மாறுபாடு தேகத்திற் றோன்றுமாதலால் தூங்குகிறவனை இவனுடைய எண்ணத்தை அறிய ஹேதுவுண்டாகிறது,

இதிற் பிறருடைய எண்ணத்தை ஆராயும்படியான அறிவுஒருவனுக்கு ஆரம்பித்திலேயே உண்டாக்கலாம், அல்லது கீழ்கண்டபடி சில முறைகள் செய்தபின்பு உண்டாக்கலாம். அதாவது:—

1. முதலில் தொடுவதாலும், தொடாமல் நமது கைகளை அசைத்து அபிநயம் காட்டுவதாலும், பார்வையாலும், வார்த்தையாலும், பிறர்மன ஆராய்ச்சியை உண்டாக்கலாம்.

2. பிறகு தொடாமல் பார்ப்பதனாலும், அபிநயித்தாலும் உண்டாகச் செய்யலாம்.

3, தொடாமலும், அபிநயமில்லாமலும், பார்க்காமலும். அந்தச் சக்தியை உண்டாக்கலாம். இந்த நிலைமையில் ஒருவனது எண்

ணம் மற்றவரது எண்ணத்திற் கலப்பதால் அச்சக்தி உண்டாகிறதல்லாமல் வேறு சம்பந்தமில்லை.

இவ்வாறு செய்வதால் படிப்படியாய் வெற்றியைத்தரும். தூங்குகிறவனது திருஷ்டியும் கூர்மையாகும். இப்பொழுது நாம் செய்யும் காரியங்களையெல்லாம் முற்காலத்திலிருந்து மானுஷ்யகாந்தக்காரர்களும் செய்து வந்தார்கள். மெஸ்மெரிஸஞ் செய்வதற்கு வண்டும் ஒவ்வொரு மனிதர்களையும், தூரதிருஷ்டியையும், அடையும்படிச்செய்யலாம் என்று அவரவர்கள்கருதியிருந்தார்கள். எவரை நம்பாமல் வசப்படுத்த முடியுமோ அவர்களையெல்லாம் அந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுபோகலாம் என்று சொன்னார்கள். அவ்வாறே ஒருவனைத் தூங்கவைத்து அவனுக்கு எவ்வகை அடையாளமுஞ் செயது காட்டாமல் நாம் நினைக்கிறபடியே நினைக்கும்படிச் செய்யலாம். கண்ணுற் பார்க்காமலும் இதைச்செய்யலாம்.

இவ்வாறே அதி தீவிரபக்குவ நிலையிலிருக்கும்போது தூங்கச் செய்தவனது பரிசமில்லாமல் வேறொருவரது ஸ்பரிசம் உண்டாகலின், தூங்குகிறவருக்கு மிக அருவருப்புண்டாகும். வேறொருவர் இருக்கிறார் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுவார். தூங்குகிறவரைத் தூங்கச் செய்பவரன்றியே வேறொருவரும் தொடக்கூடாதென்று முற்கால சாஸ்திரிகள் சொல்லிவந்ததற்கேற்ப நாமும் அவ்வகைக் காக்ஷியைக் காண்கிறோம். ஒருவருக்கொருவர் உண்டாகும் வேற்றுமையைத் தூங்குகிறவர் வெகு நுட்பமாகக் கண்டு கொள்ளுகின்றனர். இந்த வேற்றுமையைக் கண்டு பிடிப்பதற்குதவியாயிருக்கும் சக்தியைத்தான் மானுஷ்ய காந்தம் என்றும், பிராணி காந்தம் என்றும், நாடிகாந்தம் என்றும். நரம்பின் தேஜஸ் என்றும், சொல்லுவதில் அவை எண்ணமோ சித்தமோ அல்லது இரண்டுமோவாகிய ஏதோ ஒன்று ஒருமனத்திலிருந்து மற்றொரு மனத்துக்குத் தாவுகின்றது. என நேரய்ச் சொல்லுவதாலும் மௌனமாய்ச் சிந்திப்பதாலும், ஒருவர் எண்ணத்தை மற்றவர் அறிகிறோம் என்று ஏன் அப்படி நினைக்கவேண்டும் என்றும், எதை நினைக்கிறார்களென்றும், அதன் முடிவு என்னவாகுமென்றும், தூங்குகிறவருக்குத் தெரியாது. நாம் முன் சொன்னபடி பிறர்மன ஆராய்ச்சி செய்வதற்கு உபகரணம் ஒன்றிருக்கவேண்டும். முற்காலத்திலிருந்தவர்கள் அந்தஉபகரணத்துக்குக் காந்தசக்தியென்று

பெயர் கூறினர். இக்காலத்தவர் அதை மின்சாரசக்தி என்பர். உதாரணமாக டெலிபோன் என்னும் கருவியை நோக்குவோம். அது கயர் மூலமாய்த் தூரத்திலிருப்பவர்கள் ஒருவரோடொருவர் பேசிக்கொள்வதற்குரிய ஒரு கருவி. இது தந்திபோலவே யிருக்கும், ஆனால் வித்தியாசம் உண்டு. தந்தியில் கடகட சப்தம்மாத்திரங்கேட்கும். டெலிபோனில் மனிதருடைய பேச்சே கேட்கும், இந்தக் கருவிக்கு இரண்டு கம்பிகள் வேண்டும். அக்கம்பிகள் இரண்டும் ஒடிந்துவிடில் பேசுவதற்கு முடியாது. ஒரு கம்பியேனும் முறிந்துவிட்டால் அப்பொழுதேனும் பேசுவதற்கு முடியுமோ? ஆயினும் டெலிபோன் முழுதுங் கெட்டுவிடவில்லை. ஒரே கம்பியிருந்தால் அக்கம்பில் மின்சார சக்திமட்டும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். ஆனல் பேச்சு உண்டாகாது. டெலிபோன் தொழில்செய்யும் நிலைமையிலிருந்தபோதிலும் வேறொரு கம்பியில்லாமையால் அது ஊனமாகவேயிருக்கும். இப்படியே இன்னும் ஒரு டெலிபோன் ஒரே கம்பியோடு ஊமையாயிருக்கையில் அவ்விரண்டு டெலிபோனுடைய இரண்டு கம்பிகளையும் ஒன்றோடொன்று தொடும்படிச் செய்தாலேனும், தொடாமல் சமீபத்தில் வைத்திருந்தாலேனும், அப்பொழுது பேச்சு உண்டாகும். இரண்டு கம்பிகளையும் தொடவேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. சமீபத்திலிருக்கும் போதிலும் மனிதரது பேச்சை அது பேசும். இவ்வாறே இரண்டு மனிதர்க்கிடையில் மானஸதந்தியென்னும் பிறர்மண ஆராய்ச்சி உண்டாகின்றது. அன்றியும் ஒருவருடைய மூளை மற்றொருவருடையசரீரத்தில் புகமுடியாது. ஆனல், அவருடைய மூளையிற் புகுதன்முன்னே இரண்டு டெலிபோன்களுடைய கம்பிகளை சமீபத்தில் வைத்தபோது பேச்சுண்டாவதுபோல, தூங்கச்செய்தவர் தூங்குகிறவர் ஆகிய இருவருடைய மூளைக்குமிடையில் பேச்சுண்டாகின்றது இரண்டு டெலிபோன்கள் வைக்காமல் ஒரு டெலிபோனையும், ஒருதந்திகம்பியையும் இணைத்து வைத்தால் பேச்சுண்டாகாது. பேச்சுண்டாவதற்கு மின்சாரம் மாத்திரம் இருந்தால் போதுமானது, டெலிபோனிலும் மின்சாரமுண்டு தந்தியிலும் மின்சாரமுண்டு, ஆனல் அது அதற்குவேண்டிய முறைப்படி மின்சாரத்தை உபயோகித்தாற்றான் எந்தக்காரியங்களும் நிறைவேறும். ஒரு டெலிபோன் பேசுவதற்கு மற்றொரு டெலிபோன்வேண்டும். அப்படியே ஒரு மூளை பேசுவதற்கு மற்றொரு மூளைவேண்டும். தூங்கச்செய்பவனுடைய மனத்தில் உற்பத்தியாகும் எண்ணம் அவனுடைய மூளையாகிய

கருவிவழியே தூங்குகிறவனுடைய மூளையிற் பிரவேசித்து அவனுடைய மனத்தினும் அதே எண்ணம் உதிக்கின்றது. இதற்கு வேண்டிய பக்குவ நிலையில் தூங்குகிறவருடைய மூளை இருக்கவேண்டும் தூங்கச்செய்பவரும் திடச்சித்தத்தோடு நினைக்கவேண்டும். அதினும் உறுதியுடன் நினைக்கில் ஒருவருடைய எண்ணம் பிறருடைய மனத்தில் மாத்திரம் பதியுமென்று நினைக்கவேண்டாம். புகைப் படம்பிடித்தும் கருவியினும் மனிதருடைய எண்ணம்பதியும் தன் எண்ணத்தைம் படம் பிடிக்கவேண்டும் என்னும்நோக்கமுடையவர் ஓர் இருட்டறையிலிருந்து கையில் புகைப்படம் பிடித்தும், கண்ணாடியொன்றை வைத்துக்கொண்டு தாம் நினைக்கும் மனிதனையோ' எவ்வித வஸ்துவையோ, அல்லது வேறொரு உருவத்தையோ அக் கண்ணாடியிற் பதியும்படி உறுதியாக நினைப்பார்கள். இவ்வாறுசெய்தால் பெரும்பாலும் படம்பிடிப்பவருடைய கையிலிருந் துண்டாகும் நரம்புத் தேஜஸ்மாத்திரம் அக்கண்ணாடியில் தோன்றும். சில சமயங்களில் நினைத்த மனிதர்களுடைய உருவமும் மேன்மையாகத் தோன்றுவதுண்டு. இவ்வாறு அசேதனமான கண்ணாடியிலேயே மனிதனுடைய எண்ணம் பதியும்மாயின், சேதனமான வேறொரு மனிதனுடைய மனத்தில் பதியும் என்பதற்கு என்ன ஆக்ஷேபம் உண்டு.

தூக்கத்தையும் யுண்டாக்கும் பொருட்டு சுவாச்சியஞ் சொல்லுகையால் எல்லாச் சுவாச்சியங்களையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துச்சொல்வது கூடாது. சாதாரணமான தூக்கம் உண்டாகுமையில் எல்லா இந்திரியங்களும் ஒரே நிமிஷத்தில் உறங்குகிறதில்லை, அப்படியே ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்திலும் இந்திரியங்களெல்லாம் ஒரேகாலத்தில் மயங்குகிறதில்லை எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நித்திரை உண்டான போதிலும் பின்வரும் முறைபடிதான் இந்திரியங்கள் ஒடுங்குகின்றன. கண்ணிமைகள் முதன் முதல் மூடும், பிறகு கண்ணில், ஒளிமழுங்கும், அதன்பின் நாவில் ருசிகுறையும், நாற்றத்தை யறியும், உணர்ச்சி அதன் பின் ஒடுங்கும். நாவிற்காவது செவிக்காவது பலன்குறையும். இறுதியில்தான் ஸ்பரிச உணர்ச்சி நீங்கும் இந்த முறைப்பாகத்தால் ஐம்புலன்களும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஒடுங்கும். தூங்கும்போது இந்த முறையாகத்தான் மூளையின் சக்தியுங்குறைந்துக்கொண்டே வருகிறது. ஆதலின் ஹிப்னாடிஸம் கற்றுக்கொள்வோருங் மேற்கண்ட முறைப்படியே ஒவ்வொரு இந்திரியத்துக்கும்

சுவாச்சியம் சொல்லிக்கொண்டே வரல்வேண்டும். அப்பொழுது தான் சிரமமில்லாமல் போகும். தூங்குகிறவருக்கு எதிரில் நின்றுக் கொண்டு இன்னதைச்செய்ய அன்னதைச்செய்ய என்றுசொல்லும் சுவாச்சியத்துக்கு நேரான சுவாச்சியம் என்று பெயர். வாயாற் பேசாமல் கைசாடை காட்டியும், அப்பியாசஞ் செய்தும், தூங்கு கிறவனை நாம் நினைத்தவண்ணம் செய்யும்படி தூண்டுதொழிலுக்கு மாறான சுவாச்சியம் என்று பெயர்.

நேராகவேனும் மாறாகவேனும், தூங்குகிறவனுக்குத் தெரியும் படிச்சொல்லும் சுவாச்சியம் அறிந்த சுவாச்சியம் என்று சொல்லப் படும். எவ்வாற்றானும் வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்காமல் மனத் தால் நினைத்தபடி செய்யச்சொல்லும் சுவாச்சியத்துக்கு அறியாத சுவாச்சியம் என்று பெயர். இச்சுவாச்சியங்களில் தூங்கச்செய்பவர் தூங்குகிறவர் இருவருக்கும் தாம் ஆத்ம சம்பாஷணை நடக்குமன்றி மற்றையோருக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஹிப்நாடிஸஞ் செய்யும் போது பெரும்பாலும் நேரான சுவாச்சியங்களே உபயோகிக்கப் படும். அவைதான் உடனே பயன் தருபவை. தூக்கத்தில் சுவாச்சி யஞ்சொல்ல விழித்துக்கொண்ட பின்பு அந்த சுவாச்சியத்தின் கதி நடைபெறவேண்டும் என்று நினைத்துச்சொல்லும் சுவாச்சியத்துக் குப் போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியம் என்று பெயர். இதற்கு தமிழில் நிரந்தர சுவாச்சியம், பிறகு எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கும் சுவாச்சியமென்பது பொருளாகும், வியாதியஸ்தரைச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டும் அவ்வாறு செய்யலாம். தூரத்தில் வைத்துக் கொண்டும் அவ்வாறு செய்யலாம். வியாதியஸ்தனை எதிரில்வைத்து தூங்கச் செய்துகொண்டு சுவாச்சியஞ் சொல்வதுதான் சாதாரண வழக்கம். ஆனால் தூரத்தில் வைத்து சுவாச்சியஞ் சொல்வதாலும் பயனுண்டாகும். மறுநாள் இத்தனை மணிக்கு மெஸ்மரிசம் செய்வ தாகச்சொல்லி அந்த நேரத்தில் வியாதியஸ்தர்களைத் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தக்கவயித்தியஞ் செய்வ துண்டு. முற்காலத்திலிருந்த மெஸ்மரிஸ வைத்தியர்களும் இவ் வாறு செய்து வந்தார்கள்.

இதன்றி, வெளிப்பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்க் கெப்படியெனில், ஒரு ஹிப்நாடிஸஞ்செய்பவர் இங்கிருக்க, மற்றொரு வியாதியஸ்தன் பெங்களூரில் இருப்பதால் அவருக்கு யேதோ ஒரு வையத்தியஞ் செய்யவேண்டுமாயின், ஒவ்வொருநாளும் நாம் குறிப்பிட்ட நேரத்

தில் அவரைத்தவராது தூங்கிவிடும்படிச்சொல்ல, அவ்வாறே அவர் தூங்கிவிடும்போது நாம் இங்கிருந்தபடியே அத்திக்கைநோக்கி சுவாச்சியம் உச்சரிக்கவேண்டும். ஆனால் வியாதிபஸ்தர் மாத்திரம் தூங்கப்போகுமுன் தமக்கு இன்னநபர் வைத்தியஞ் செய்யப்போகிறார் அதினால் நமது நோய் கண்டிதமாய் நீங்கிவிடும் என்று ஏகாக்கிரசித்தம் செய்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வகைஉறுதியான முழு எண்ணத்துடன் தூங்கும்போது தூரத்திலிருந்தே சுவாச்சியோக சாரணஞ்செய்து அவன் வியாதியை நீக்கலாம். இதில் சித்திபெறுவதெல்லாம் சுவாச்சியத்தின் சக்தியேயன்றி வேறன்று.

2-வது அத்தியாயம்.

2. நித்திரையை வருவித்தல்.

சிலர் ஹிப்னாடிஸத்தைப்பற்றி முன்னமே கேட்டுமிருக்கலாம் அல்லது பிறர் செய்கையிற் பார்த்துமிருக்கலாம். இப்படிப்பட்டவர்களே இத்தூக்கத்தையும் அநுபவித்து மிருக்கலாம். இப்படிப்பட்டவர்களைப்பார்த்து ஒருவரை நாம் ஹிப்னாடிஸஞ்செய்தால் மிக நன்மையைத்தாரும். ஆனால், இந்த விஷயத்திற்கு காரணம் அவர்களேயன்றி நம்மிடத்துதிக்கும் சக்தியன்று. நம் சக்தியை அறிய விருப்பமிருக்கின், முந்தி எப்போதும் ஹிப்னாடிஸத்தைப் பார்த்திராதவரைச் செய்யவேண்டுவதவசியம். முதலில் தூங்கச்செய்வது கஷ்டமன்று. தற்சமயம் தூங்குவதற்கு தக்க ஆள்கிடைப்பதேகஷ்டம். அவ்வாறு கிடைத்திடினும் நமது சக்தி இன்னதெனஅவனுக்குத் தெரியாததாய் தூங்குவதற்கஞ்சுவான். அவனை தூங்கும்படியாகச் செய்யும் சக்தி நம்மிடத்தி லிருக்கிறதோ வென்னும் அவநம்பிக்கையைப்பற்றி நமக்கே அபஜயத்தைத்தரும் நமது அபஜயத்தை நீக்கிக்கொள்ளும் பொருட்டும், தூங்குகிறவனுக்குள்ள அச்சத்தை நீக்கிவிடும் பொருட்டும், விழிப்பு நிலையில் சில அப்பியாசங்கள் செய்துபார்த்தல் வேண்டும்.

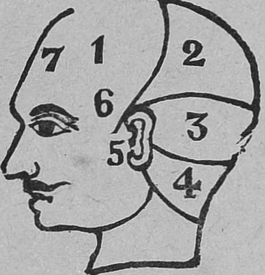
அதாவது நீங்கள் செய்யப்படும் அப்பியாசத்தில் ஒருவனுக்குச் சந்தேக முண்டாகாதிருக்கும் வண்ணம் அவன் உங்களை முழுதும் நம்பும்படிச்செய்து உங்களிடம் அவனுக்கு உறுதியான நம்பிக்கை உண்டானவுடன் பின்னும் சில அப்பியாசங்களிற் பழக்க

வேண்டும் அதில், 1. ஒருவனைப் பின்புறமாக விழச்செய்தல், 2. அவனை மீண்டும் முன்புறமாக விழச்செய்தல், 3. அவனது இருகைகளும் ஒட்டிக்கொள்ளச்செய்தல், 4. அவன் முழங்காலை முடக்காமற் செய்தல், 5. அவ்வாறே முழங்கையையும் செய்தல், 6. இருந்த இடம்விட்டுப் பெயராமற்செய்தல், 7. அவன் நம்மைப் பின்பற்றி ஓடிவரும்படிச்செய்தல், 8 அவன் வாயை மூடமுடியாமற்செய்தல், 9. தன் வாயைத் திறக்கமுடியாமற் செய்தல், 10. தன் கைவிரல் பத்தும் கோர்த்திருப்பதை பிரிக்காதிருக்கச்செய்தல், ஆகிய இப்பத்தும், அப்பியாசங்கள் செய்து தேர்ந்தபின் தூங்கவைக்கப்பழகுதல் மிக நன்மையைத்தரும். இந்த அப்பியாசங்களுக்குரிய முறைகளை எனது மனோவசிய சாஸ்திரம் (3) ஆம் பிரிவிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதால் இங்கு கூறவில்லை. அவ்வப்பியாசங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருவரைத் தயார்செய்து நடத்த முதல்விசை தவறில் அந்நபரையே மறுபடியும் செய்துபார்க்க வேண்டும், அதுவும் தவறில் அதன் பின்னும் செய்தே பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுதும் சரிப்படாவிடின் மற்றொருவரைச் செய்யவேண்டும்.

பாருங்கள்! மனிதருடையநெற்றி உயர்ந்தும் விலாசமாயுமிருக்கின் அவனுக்கு ஹிப்நாடிஸத்தூக்கம் சீக்கிரத்தில் வரும். அந்நெற்றியின் உயரத்திற்கும் பருமனுக்கும் தக்கபடி அவனிடத்தில் ஹிப்நாடிஸஞ்சொல்லும் நெற்றியின் முன்பாகப் பருத்திருக்கில் அவர்களுடைய புத்தி கூர்மையாகவுமிருக்கும். நெற்றியின் மேற்புரத்தில் உரோமம் முளைத்திருக்கும் இடம்வரையில் நெற்றியினிடம் என்று நாம் கருதுகிறோம், அது அவ்வாறில்லை. நெற்றியின் பக்கம் புருவத்திலிருந்து மேலே நோக்கியபிறகு பின்புறமாகச் சென்று உள் ரந்தகம் வரையில் வியாபித்திருக்கிறது. இந்த இடத்தில் தான் முன் மூளை அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நித்திரையை வருவித்தல்.

சிரசின்பாகம்.



1. முன் மூளை.
2. மேன் மூளை.
3. நடு மூளை.
4. பின் மூளை.
5. காதின் முன்புறம்.
6. நெறி கன்னம்.
7. நெற்றி லலாடம்.

இந்த லலாட ஸ்தானத்தில் தொடுவிரலை வைத்தாவது, கண்களை மேலே நோக்கிப் பார்க்கையிலாவது, நமக்கு மறதியான எவ்விஷயமும் உடனே ஞியாபகத்துக்கு வரச்செய்வது முன் மூளையின் சக்தியே. அம்மூளை கெட்டுவிடினும் அல்லது குறைவுபடினும் புத்தியும் மட்டுப்படும். அம்மூளை இயற்கைக்குத் தக்கபடி எச்சுதக்கின்றி சரி நிறையாயிருக்கும். அதிக ஞாபகசக்தியும் புத்திவிர்த்தியும் யோசனைக்கினையு முதிக்கும்.

விஷத்தைக் கிரகித்தல் நுட்பமான நாவும் அறியும் ஆகிய இவைகள் இந்த முன் மூளையினால் உண்டாகின்றன. புத்தியின் குறிப்பிடம் இதுதான். வஸ்துக்களின் பருமம் உருவம் நிறம் ஒழுங்கு ஆகியவைகளும் காலக்கிரமத்தில் நடந்த செய்கைகள்பிறக்கும். காக்ஷிகள் உணரும் உணர்ச்சிகள் இன்னும் மனத்துக்கு இன்பந்தரக் கூடியவைகள் ஆகிய இவைகளும் ஒப்பிடுதல், முன் யோசனையின்றிச்செய்தல், பெருங்காரியங்களைப் பொறுத்துச்செய்தல், பிறரைப்பார்த்து அவற்றைப் பின்பற்றுதல், ஆகிய இவைகளும், உதாரத்துவம், மரியாதை, தெய்வபக்தி, நம்பிக்கை, பெரியோரை யடுத்தல் ஆகிய இவைகளும், முன்மூளையிலேயே உதிக்கின்றன. நன்மையை நன்மையென்றும், தீமையைத்தீமையென்றும் அறிந்துக்கொள்ளும்பாகம் இஃதே. ஞாபகமென்பதும் இங்கேதான் உதிக்கும். திடச்சித்தங்கள், உறுதியான ஒழுக்கம், சுகநியாயத்தை விடாமல் செய்தல், தேகபலம், ஆகிய இவையனைத்தும், மேல்மூளை, நடுமூளை, பின் மூளையாகிய இடங்களில் உற்பத்தியாம். ஆயினும் அவற்றின் மேல் முன்மூளைக்கு ஒருவகை அதிகாரமுண்டு. மூளையின் வேறு பாகங்களிலுண்டாகும் தொழில்களை ஒருவாறு மேற்பார்த்துக் கொள்வது முன் மூளைதான். சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் ஆகிய ஐம்புலன்களும் மேல்மூளை, நடுமூளை, பின்மூளையாகிய இடங்

களில் உண்டாகின்றன. மூளையின் மற்றப்பாகங்களில் உண்டாகும் தொழில்களை நமது ஞாபகத்துக்கு அறிவிப்பதெல்லாம் முன்மூளை தான். நமது காது ஓர் ஓசையைக் கேட்பதில் அந்தச்சேதியை உடனே மூளைக்குத் தெரிவிக்கின்றன. அதைப் பின்மூளை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் முன்மூளையின் சம்பந்தம் இல்லாவிட்டால் நாம் அந்த சப்தத்தைக்கேட்டதாக ஒரு ஞாபகம் நமக்குவந்து பஞ் சேந்திரியங்களை அடக்கியாள்வது பின் மூளையாயினும், இப்புவியின் அநுபவத்தை நமது ஞாபகத்தில்பதிப்பிப்பது முன்மூளையே. ஞாப கத்திற்குறியபாகம் முன் மூளையில் இருப்பதால் அதன் சம்பந்தம் இல்லாவிடில் ஐம்புலன்களாலும் ஒன்றும் பயனுண்டாகாது. தலை யின் முன்பக்கத்தில் பருமனுக்குத்தக்கபடி முன்மூளை பருத்துத் தடித்து உரத்திருக்கும்.

இன்னும் அப்படிப்பட்ட தலையில் அம்மூளை மிக ஆரோக்கியத் தோடிருக்கும். மேல் மூளையின் வெளிப்புறத்தில் கடைக்கண்ணு க்கு ஓரங்குலம் பின்னேதான் முன் மூளையின் நுட்பமானபாகம் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதைத்தான் வெளியென்று சொல்வது. கபாலத்தினது உபமான பாகங்களுள் ஈதொன்று முன்மூளை பருத் திருந்தால் புத்தி தீக்ஷண்ய மிகுத்திருப்பதுடன் ஹிப்நாடிஸ தூக் கத்துக்கு வேண்டிய பக்குவமும் அதிகமாகவே யிருக்கும். ஒவ் வொன்றையும் இன்னதென்றறியும் சக்தி தூக்கத்துக்குரிய தன்மை இந்த நெறியிற்றுனுண்டு. இந்த ஸ்தானத்தில் கையைவைத்துச் சிறிது உஷ்ணத்தை உண்டாக்கிடில் தூக்கமுண்டாகும். தூங்கு கிறவர்கள் பெரும்பாலும் கைகளை நெற்றியில் வைத்துக்கொண்டே தூங்குவார்கள். கீழ்ப்பக்கத்திலிருக்கும் நெறியில் அந்தப் பாகத்தி லுள்ளவை தூங்கும்போது தானே வருவது இயற்கை. இரண்டுகை களின் விரல்களையும் எதிரில் இரண்டுபக்க நெறியிலும் வைத் திருந்தால் கொஞ்சநேரத்தில் அவனுக்குத் தூக்கமுண்டாகும். வியாதியினால் தூக்கம்பிடியாமல் கஷ்டப்படின் அவர் நெறியை மெல்ல மெல்லத் தடவுவதாலும், அசையாமல்கையை அங்கேவைத் திருப்பதாலும் தூக்கமுண்டாகும். முன்புறமாக விழச்செய்தல் என்னும் அப்பியாசத்தில் நம் கைகளை வைக்கும் இடம் அதுதான். எதிரிக்குச்சிறிதுமயக்கத்தை உண்டுபண்ண அங்கேகைகளை சிறிது நேரம் வைத்து சுவாச்சிய மூச்சரிக்க பலிக்காத காலத்திலும் நெறி யைத்தருவதால் பயனற்றதும், இவ்வாறு தூங்குகையில் செய்கிறவ

னுடைய தேகத்துள்ள நாடிக்கு தேஜஸ் அங்குள்ள தூக்கத்திற் குறிய ஸ்தானத்தில் பிரவேசிப்பதால் சித்திபெறச் செய்கிறது.

நாம் மேற்கூறிய பத்துவித அப்பியாச முறைகளாலும், அவர்களைப்பரிக்ஷிக்க வேறொரு மார்க்கமுண்டு. அவை இஞ்சி, மிளகு, அபின், புகையிலைமுதலிய காரமான வஸ்துக்களை சிறுசிறு முடிச்சுகளாய் முடிந்து இவையனைத்தும், முடிச்சுகளின் வித்தியாசந் தெரியாமல் நன்றாய்க்கலந்து மூக்கினால் வாசனைபார்க்காமல் கண்ணினால் பார்த்தமட்டும் அந்த முடிச்சுகளில் என்னென்ன வஸ்து இருக்கிறதென்று தெரியாதபடி அதுகளைக்கலந்து பின் ஹிப்நாடிஸஞ் செய்வோனுக்கே முடிச்சுகளை வித்தியாசந்தெரியாதிருக்கஅதைச்செய்து கொள்பவருக்கு எவ்விதந்தெரியும்? அதின் குறியைச்சொல்ல முடியாதல்லவா? இன்னும் மானசதந்தி பிறர்மன ஆராய்ச்சி முதலிய செய்கைகளாலும் சொல்லாததாயிருக்க ஹிப்நாடிஸஞ் செய்து கொள்பவருடைய கையில் ஒரு முடிச்சைக்கொடுக்க அதைத் தான் கையில் வைத்துக்கொண்டாவது, அல்லது நெற்றியில் வைத்துக் கொண்டாவது, அதற்குள்ளிருப்பது இன்னின்ன வஸ்துவென்று கண்டுபிடிக்க முயலவேண்டும். மூக்கினால் முகர்ந்து கண்டுபிடிக்கவுங்கூடாது. அதை வைத்திருப்பவன் பக்குவ நிலைமையை அடைந்தவராயின் அம்முடிச்சுகளிலிருக்கும் வஸ்துக்களைத் தின்றுவிட்டால் எவ்வகை மாறுபாடுண்டாகுமோ? அவ்வகை மாறுபாடு காணப்படும்.

முடிச்சுக்குள்ளிருப்பது புகையிலையாயின் வாந்தி யுண்டாவது போற்றோணும். அபின்மருந்தாயின் மனச்சாந்தியுண்டாகும். இஞ்சியாயின் சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் உண்டாகும். மிளகாயின் காரத்தை யுண்டாகச்செய்யும் இவ்வித மாறுபாடு தோன்றிடின் அவர்கள் ஹிப்நாடிஸத்துக்குப் பக்குவசாலிகளென நினைக்கவேண்டும். இவர்களில் ஒருவரை உச்சந்தலையிலிருந்து தூக்கத்தின் மூலஸ்தானமாகிய நெற்றிவரையில் மிருதுவாய் விழிக்கக் கற வேண்டும். விழிப்பவருடைய சுண் அவரது தலை ரோமம் வரையில் தொட்டும், தொடாமலு மிருக்கவேண்டும். அவ்விடத்தில் விரல்களை வைத்து உச்சியிலிருந்து நெற்றியை நோக்கி விழிக்கவேண்டு . சில நிமிஷம் இவ்வாறு விழித்து பிறகு விரல்களை நெற்றியில் வைக்கவேண்டும். அதனால் இன்பம், அமைதி, சுழுத்தி, கண்ணறுவருப்புண்டாகும். இதில் இமையை மூடும் உணர்ச்சியுண்டாகும். இதனால் நம் சக்

திளை அறியலாம். சலன் நம் சக்தியாற்றான் கண்டு மூடுவதைக் கண்டறியலாம், அவர் கண்களை இமைக்காதிருப்பார். அமலனும் விடா முயற்சியுடன் கண்மூடி தூக்கத்தை ஆழ்ந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுவர ஹிப்நாடிஸத்தில் அரிய இரகசியமெல்லாம் தோன்றும்.

3. நோய்களை நீக்கும் வகை.

அமலன் தன் கைகளை தூங்குபவன் உச்சந்தலையில் மெதுவாய் வைத்திருக்க விழித்துள்ளவர்கள் பக்குவநிலை யுள்ளவர்களாயின் சாந்தம், இன்பம், ரம்மிய முதலிய தன்மைகளுண்டாகும். சில ருக்கு இன்பமான புன்சிரிப்பும், மற்றுஞ் சிலர்க்கு தெய்வபக்தி, அடக்கம், சூட்சுமநோக்க முண்டாகும். தத்தமக்குரிய மூளை விருத்திக்குத்தக்க அநுபூதியும் வேறுபடும். இவ்வப்பியாசத்தால் தூங்குகிறவர் பக்குவ நிலைமை நன்றாய்ப் புலப்படும். அப்பக்குவ மறிவதன்றி இக்காரியத்தைச் செய்வதாலேயே ஒருவகை நன்மையு முண்டு. அது வியாதிகளை நீக்க உச்சந்தலையிலும், நெற்றியிலும் கையைவைப்பதால் அதிக நன்மையைத்தரும். கபாலத்தில் வெவ் வேறிடங்களைத் தொடுவதால் வெவ்வேறுசெய்கைகள் காணப்படும் ஹிப்நாடிஸத்தில் போவதற்கு முன்னும் விழியாதிருக்கும்போதே ஹிரதிருஷ்டி, பிறர்மன ஆராய்ச்சி, ஆத்மதரிசனம், ஞானதிருஷ்டி முதலிய பலவிஷயமெல்லாம் உள்ளறிவின் சம்பந்தத்தால் யாதொரு நிலையிலும் அறியக்கூடும். இவை ஹிப்நாடிஸ மயக்கமில்லாமலே யுண்டாகும். கைகளால் வழிப்பதாலு முண்டாகும் மானுஷ்ய காந்த சக்தியால் ஒருவரைத் தூக்கவிழிப்பு நிலையிலிருக்க ஞான திருஷ்டிக்குரிய செயல் புலப்படல் எளிதாம். ஒவ்வொருவர் மன சக்தியை வெளிப்படுத்திடில் அநேகம் அவுஷதங்களைச்செய்யலாம். பலரும் இக்ஞான திருஷ்டிக்குரிய அரிய செயல்களைக் கண்ணுங் கருத்துமாய்க் கற்கப்புகுவதே மிக்க மேன்மையாம்.

சில ஹிப்நாடிஸத்தில் பெரிய தோற்றங்களைச்செய்து வேடிக் கைக்காட்டுவதில் திருப்தியடைவதிற் பயனென்ன? அதைக் கண்ட றிந்ததன்றி ஞானதிருஷ்டியின் அற்புதத்தைக்கண்டுபிடிக்க முயல வேண்டும் ஹிப்நாடிஸத்தில் தூக்கத்தை யுண்டாக்கிடில் பொய்த் தோற்றந்தானே ஜனிக்கும், நரப்புத் தூக்கமுண்டாயின் இதுவும்

உடன் தோன்றும். உடன்பட்டு முடிந்திடினும், எதிர்மறை முகத்தாலும் பொய்த்தோற்றங்களை அடிக்கடிசெய்து வருவதால் மூளை தத்துவத்துக்கு எவ்வித பலனுமில்லை. ஆனால், புதிய பழக்கத்தினருக்கு பொய்த்தோற்றங்களைக் காட்டிடினும் கியானதிருஷ்டியான செயல் புலப்படாது. அதிக அனுபவங்களை ஹிப்னாடிஸம் கிரகிக்கையில் பொய்த்தோற்றங்களை எதிர்பாராமலே யிருக்கவும்.

---

4. கியானதிருஷ்டி நோக்கம்.

ஹிப்னாடிஸத்தால் கியானத் திருஷ்டிக்குரிய அவுஷதங்களை வெளிப்படுவது சிறிது கஷ்டம். ஆயினும் அதை நாம் விடா முயற்சியுடன் பழகி வரவேண்டும். செய்கிறவர் அஜாக்கிரதையாற்றான் ஞானதிருஷ்டி யறிவது கஷ்டம், அது கபாலச்சக்திக் குறைவால் உண்டாகாது யெனக்கருதவுங்கூடா. அமலனது சுவாச்சிய சக்திக்குள் சபலன்கட்டுப்பட்டிருக்கையிலும் அவ்வமலனால்தோல்வியடைவதற்கேதுவில்லை. பலவெற்றி தோல்விகளும், அமலன் சவாச்சியற்குத் தக்கவாறுண்டாகும் வாக்கின்முதிர்ச்சி அதிகரிக்க அதிகரிக்க வெற்றியும் அதிகரிக்கும். இன்னும் நம்மனத்தால் ஆகவேண்டியகாரியம் இன்னின்னவையென்று தெரிந்தால் மாத்திரம் அவைகளைக் கற்றுக்கொள்ள விருப்பமும் பெருகும். ஆதலின், மனத்தால் செய்யவேண்டியவைதப்பற்றி நூல்களிலிருந்து வெகுவாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். தெரியாத விஷயங்களையும், நம்பகமற்ற விஷயங்களையும், கியான திருஷ்டியால் உண்டுபண்ணமுடியாது. கியான திருஷ்டியில் வெற்றி யுணடாகாமைக்கு முதற்காரணம் அதைப்பற்றியகல்வி கேள்வியில்லாததுதான் 2-வது ஹிப்னாடிஸம் செய்பவன் சுவாச்சியக்குறைவாலும் பலிதமிராது. பல வெற்றிகளையும்பெற பேராசை யிருந்திடினும் ஐயமுங்கிடையா. எதிரியின் மனத்தை கியானதிருஷ்டிக்குவேண்டிய நிலைக்குப்போகக் கற்காதவனைத்தூங்க வைத்தவுடன் அவன் கியானதிருஷ்டிக்கு வேண்டிய பல காரியங்களையும் செய்துமுடிக்க ஆசையை வைக்கிறான்.

இங்கு முதற்சொன்ன தோற்றங்களைச்செய்தல் கஷ்டம் அவற்றையே திருப்பித்திருப்பிச்செய்தால் எவ்வகைபயனும்வினையாவாம் அடிக்கடி இவ்வாறுவேடிக்கைச்செய்துவரில் காலமும பிரயாசையும் பிரயோஜனமின்றி வீணாகின்றன. இவ்வேடிக்கையில் இமைகளைத்

திறக்க முடியாமலிருக்கும். அற்பவேலையாயிருந்து, இறந்து போன மனிதர்களது ஆவியைப்பார்க்கும்படியான செய்கைவரையில்சுவாச்சியத்தாலேயே செய்துகாட்டலாம். இவ்வாறு செய்வதால் நமது சக்தியை அதிகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்னும் நோக்கம் முழுச்சித்தியாகக் கருதலாகாது. கியானதிருஷ்டிக்குரிய அப்பியாசங்களைச் செய்துவரில், கீழ்சித்திகளுக்குரிய வேடிக்கைகளைவிட்டு நீங்குதல் வேண்டும்

5. ஞான தரிசன நெறி.

ஞான தரிசனத்துக்கு வேண்டிய அப்பியாசங்களைச்செய்கையில் தூங்குகிறவனுடைய மனத்தில் அழுந்திக்கிடக்கும்சக்திகளெல்லாம் வெளிப்படுகின்றன உள்ளறிவில் இரகசியமனைத்தும் எப்போது தான் வெளிவரும். இதைக்கேட்கையில் வெகு ஆனந்தமுண்டாகும். புத்திக்கும் விர்த்தியுண்டாகும். தூங்குகிறவனுடைய ஞானக் கண்ணுந்திறக்கும். பொய்த்தோற்றம் ஹிப்நாடிஸம் செய்பவர்களாற்றுனே உண்டாகும். ஆனால், ஞானதரிசன முதலிய மெய்த் தோற்றங்கள் அவ்வாறு எளிதில் கிடைப்பதரிதரிது அதற்கு வேண்டிய விரைவில் மெத்தவும் பிரயாசைப்பட்டு அதைச்சம்பாதிக்க முயலல் வேண்டும்.

எல்லா தேகத்தளர்ச்சியான பக்குவத்தைக் கண்டறிந்த பின் ஹிப்நாடிஸ தூக்கம் உண்டாக்குதற்குரிய முறைகளை ஒழுங்காகப் பயில ஆரம்பிக்கவேண்டும். இதிற் கண்களில் அயர்ச்சியுண்டாக்கி தூக்கம் வருவிப்பதும், தூக்கத்துக்குப்பின் செய்யுங் காரியங்களை சுவாச்சியத்தாற் செய்விப்பதும், சிலர் காதில் அயர்ச்சி யுண்டாக்கி தூக்கம் வருவிப்பதும், வேறு சிலர் தேகத்தில் அயர்ச்சியுண்டாக்கி இவைகளைச்செய்வதிலும் பயன்படுவது முற்காலத்திற் செய்துவந்தபடி, கரங்களால் விழித்திறக்குவதினுல்தான் ஆழ்ந்த நித்திரை யுண்டாகும் ஆனுல் ஞானதிருஷ்டிக்குவேண்டிய ஆழ்ந்த தூக்கம்விழித் திறக்கலாது. ஒருவன் வெளிச்சமில்லாவிட்டால் இசைவாய் குந்த வைத்து அவர்க்கெதிரில் நாம்குந்தி அவன் இருகைப்பெருவிரல்களை நம் கைக்குள்வைத்து மூடிக்கொண்டு அவன் உஷ்ணமும், நம் உஷ்ணமும் சமமாய் வரும்வரையில் அவன் புருவமத்தியைத் தூக்கம்

வரும்படி உறுதியாய்ச் சிந்தித்துப்பார்க்க கண்களால் அம்மனித னும், நம் கண்களை உற்றுப்பார்க்க இருவர் தேக உஷ்ணங்களும் சிறிதும் பேதமின்றி சமமாயிருக்க இருவர் நரம்பு தேஜசும் ஒன்று விட்டுவிட்டதென்று நினைத்து பிறகு அவனை உச்சந்தலையிலிருந்து முகம் வழியாக மார்புவரையில் தொடாமல் இருக்கவேண்டும் முதல் முறையே அநேகருக்குத் தூக்கம்வரும். ஞானதரிசனத்துக்குவேண் டிய ஆழ்ந்தநித்திரையு முண்டாக்கும். முதல்விசைமாறிடின், இரண் டாவது விசை யுண்டாகும். இதற்குப் பக்குவத்தைப் பார்த்தெடுத் தூச்செய்யவும். அதிலும் கைகளை ஒட்டச்செய்பவரைத்தான் இத் தூக்கத்திற்குதவுவர். அன்றியும் கையால் இறக்கிடினும் நித்திரை வரும். அல்லது கைகளைத் தலையில் சும்மாவைத்திடினும் மயக்க முண்டாகும். இதிற் பழகியவர் கைகளெல்லாம் உஷ்ண மேனியா யிருப்பதால் அவ்வுஷ்ணங் கரங்களிற் ஜனிக்கும். நரப்பு தேஜசைத் தூங்குபவன் கன்னத்தில் வைத்திடில் அது மகா வெற்றியாகிய நன் மையைத் தரும்.

———

6. ஜீவமின்சார விளக்கம்.

முன்குறிப்பிட்ட ஸ்தானங்களில் நம் கைகளில் இறக்குகையில் நம் தேகத்திலிருந்து ஒருவித ஜீவமின்சாரம் எதிரியின் தேகத்துள் பாய்கின்றது. இவ்வாறு பரவிச்செல்லும் மின்சாரத்தை நம் திடச் சித்தத்தால் அமையவும் செய்யலாம். அத்திடச்சித்தத்தின் சக்தி யால் நித்திரைக்குரிய தன்மையனைத்தும் ஜனிக்கின்றன. ஹிப் நாடிஸ தூக்கத்துக்குரிய பக்குவம் பின் வருவனவற்றிற் காணலாம். தூங்கவைப்பதற்கு முன்விழியிலேயே மயங்கவைக்கும் சக்தி நம் மிடமுண்டா வென்பது புலப்படும். கைமேற் கையொட்ட நமது இரண்டு கன்னங்களையும் மேற்புறமாகத் திரும்பிஎதிரியின் உள்ளங் கைகளை நம் கையின்மேல் கவிழ்ந்து வைக்கச்சொல்லி, அவன் நம் கண்களை உற்றுப்பார்க்க, சாதாரண விழிப்புநிலையிருந்தபோதிலும் கொஞ்சநேரத்தில் அவன் நம் வாசமாவான். நம் கைகளின்மேல் அவன் கையால் இருவர் கைகளும் ஒட்டிக்கொண்டதாக நினைத்துக் கொள்ளச்சொல்லி நம்கண்களை அவன் பார்த்திருக்கையில் நாம் அவ னது புருவமத்தியைப்பார்த்து இரண்டு கண்களும் கெட்டியாய் ஒட் டிக்கொண்டதென்று திடச்சித்தத்தால்சொல்ல, நம்வாக்கின் உறுதி

பால் அவன் திகைப்புண்டு கைகளை யிழுக்க முடியாமல் விழிப்பான் இரண்டொரு நிமிஷங்கட்குப்பின் அவன் பார்வையைவேறுவழியில் திருப்பி கைகளை எடுக்கும்படிச்சொன்னால் உடனே எடுத்துக்கொள்வான். நம் பார்வைக்கும் பார்க்கும் ஒருவகைச் சக்தியுண்டாயிருந்தால் முதல் மனிதனை நாம் செய்யும்போதே வெற்றி யுண்டாகும். மேற்கூறியபடி கைகள் ஒட்டிக்கொள்ளாவிடில் நமமிடத்தில் ஹிப்நாடிஸசக்தி இன்னும் உண்டாகவில்லை யென்றே தீர்மானிக்கவும். இந்தச்சக்தி இல்லையென எப்பொழுது தெரிகிறதோ அப்பொழுதே அதை முடிக்க முயலவேண்டும். அதில் எவ்வளவு நமக்கு வேண்டுமோ அவ்வளவும் கற்கப் பழகுவதில் யாவும் சித்தியைத் தருமென்பதுண்மை.

இச்சக்தியை கிரகிப்ப தெப்படி? ஒருவன் கைகளை அல்லது (கைகளின் விரல்களைக் கோர்த்து) ஒட்டும்படி 1-2-3-முறை பார்த்து அவை ஒட்டாவிடின், வேறொருவனை இவ்வாறு 1-2-3-4-5-அல்லது 10-மனிதர்வரையில் விடாமுயற்சியுடன் மனத்தளர்ச்சியின்றி செய்துப்பார்க்கையில் நிச்சயமாக 2-3-மனிதர்களுக்கு கைகள் ஒட்டிக்கொள்ளும். பிறகு செய்வதுயாவும் எளிதாம். அப்பொழுதே நமக்கு வசியசக்தியுண்டாகும். இந்த சக்தியைப் பெறுவதற்கு முதலிற் கொஞ்சம் கஷ்டப்படின் பிறகு ஹிப்நாடிஸத்தில் மகாநிபுணர்களாகின்றனர். இவைமாத்திரம் 2-3-வருஷத்திற் சித்தியாம். அது எத்தனை வருஷமாகிலும் சளைக்காமல் அச்சாதனத்தை சாதிப்பதுதான் சமர்த்து, விழிப்புநிலையில் நீங்கள்கைகளை ஒட்டும்படியான சக்தியைப் பெறுவிடின், அது பெறும்வரையில் தூங்க வைப்பதற்குரிய அப்பியாசஞ்செய்ய பழகாதிருக்கவேண்டும். அந்தச் சக்தியில்லாமல் தூங்கவைக்க விரும்பினால் அத்தூக்கம் வெறுந்தூக்கமாகத்தான் முடியும்.

---

7. கண்ணாடிச் சுழல் கருவி.

அமெரிக்கா ஐக்கிய மாகாணத்தில் ஸ்ரீமாக். ஸேஜ் என்பவர் கண்டுபிடித்த கண்ணாடிச் சுழல் கருவி எவர்களையும் எளிதிற் தூங்க வைப்பதற்குரிய கற்பலனைத் தரத்தக்கது. இதிற் பளபளப்புள்ள கனத்த 2 உட்குழிந்த தகடுகள் உண்டு. அதற்குக் கீழுள்ள யந்தி

ரத்தைத் முடுக்கிடில் அரைமணி நேரம்வரையில் பிரகாசமுள்ள தட்டுகள் மாறிமாறிச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். டாக்டர் பிளாடுசொல்லியிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை ஒட்டியே இச்சுழல்கருவியும்செய்யப்பட்டது. அவை கண்நரம்புகளை ஆராச்சியடையும்படிச் செய்தல் உடனே இமைகள் மூடித் தூக்கமுண்டாகும். இச்சுழல் கருவியால் ஏககாலத்தில் பல மனிதர்களை தூங்கவைப்பது முடியாதாம். காலகாரணமின்றி பலரைசுற்றி குந்தவைத்து நடுவில் இச்சுழல் கருவியை சுற்றும்படி வைத்திடின் அதில் எல்லோரும் உறங்கிவிடுவார். இக்கருவியின்றி ஒருவர்பலமனிதர்களை ஒருமிக்க ஏககாலத்தில் ஹிப்னாடிஸஞ் செய்திருப்பதாய் வதந்தி. ஒரு கூட்டத்தில் சிலரைநேமித்து மற்றவர்க்கெதிரில் முதுகைத்திருப்பி குந்தச்சொல்லி அவர்களுக்குறைத்தும், தத்தம் இடக்கைப் பெருவிரல்களை வலக்கைக்குள் வைத்து இறுகமூடியும், கண்களையும் மூடியிருங்களென, அவர்கள் விரல்களைக் கைகளுக்குள்ளேவைத்து மூடிக்கொண்டதுதான் வெற்றிக்கு முக்கியகாரணம். அவர்கள் மனம் கைகளிருந்ததனால் வேறு எண்ணம் உதிப்பதற் கிடமில்லை. ஆனால் தூங்கியவரில் நாலில் ஒரு பங்கு தூங்காதிருந்தால் போதும். எவரும் ஞான தரிசனத்திற்குரிய ஆழ்ந்த நித்திரையை அடையாதபோதும், வேடிக்கைகளைச் செய்யும்போதும் ஞான தரிசன காட்சிகளை உண்டுபண்ணமுடியாது ஆனால் தனியே அப்பியாசிக்கையில் ஒருவரிடத்திலேயே (கிளேயாவியன்ஸ்) முதலில் அப்பியாசங்களைச்செய்து பழகவேண்டும். ஹிப்னாடிஸஞ்செய்கிறவர் தமது முழுக்கவனத்தையும் ஒருவரிடத்திலேயே செலுத்தி அவருக்கு ஞான தரிசனத்தைப் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

---

8. விரலைக்காட்டி தூங்கவைத்தல்.

கண்ணுக்கெதிரில் விரலைக்காட்டி மயக்கம் உண்டாக்கல். அமலன் சபலனுக்கெதிரில் தம்வலக்கை விரல்கள் இரண்டை எதிரியின் முகத்துக் கெதிரில் நீட்டி அரைபார்வை புருவமத்தியில் விழும்படி அவ்வளவு உயரத்தில் இரண்டுகருவிழிகளும் மூக்குக்குவந்துசேரும்படியான தூரத்தில்வைத்து அந்த இரண்டு விரல்களும் அகன்றிருக்கவும், இரண்டு கருவிழிகளுக்கு மூக்கருகில் வரும்போது அவருக்கு வலியுண்டாகாம லிருக்கும்படியான தூரத்தில் கையைவைத்து

இரண்டுவிழிகளும் நெருங்கிவருகிறவிதத்தை அவர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கும்படி கொஞ்சம் தூரத்திலிருந்து விரல்களைக்கண்ணுக்கெதிரில்கொண்டுபோய் அவருக்குக் கண்ணில் நோயுண்டாகாதிருக்கும்படி ஓரிடத்தில் அசையாமல் வைத்துக்கொள்ள, அப்பொழுது அவர் தூங்கி விடவேண்டுமென்னும் எண்ணம் நம்மனத்தில் உறுதியோடிருக்கவும். இவ்வாறு நினைத்துக்கொண்டு தானங்கே "தூ-க்-க-ம்" "தூ-க்-க-ம்" என்று பலமுறை மெல்லமெல்ல அயர்ச்சியுண்டாக்கும்படி தாலாட்டுதல்போல சுவாச்சியம் உச்சரிக்கையில் ஒரு வஸ்துவையும் பார்க்காமல் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லித் தூக்கம் என்னும் சுவாச்சியம் உச்சரித்து உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் உடம்பிற்படாமல் இறக்கிக்கொண்டிருக்கில், தூக்கம் உண்டாகிவிடும். கருவிகளை உபயோகிக்காமல் தூங்கிவிடுவாரென ஒருநேச ரெழுதினர். இது இரகசியம் புதுபழக்கக்காரரின்றி பழகினோர்க்கு உபயோகிக்கச் சிலாக்கியமானவை.

9. குடவன்றகட்டைப் பார்க்கிற தூக்கம்.

தூங்காமல் கண்களை மாத்திரம் இறுகமூடவுஞ்செய்யப் பழக்கமானது. இதில் ஒரு சிறுவனை தன்னருகில் உட்காரவைத்து அவன் கையில் பிரகாசம்பொருந்திய ஓர்பித்தளைத்தட்டைத்துலக்கிக்கொடுத்து உற்றுப்பாரென, அவன் பார்க்கையில் நாலைந்து நிமிஷத்திற்குள் அவன் கண்ணிமைகள் மூடிக்கொண்டது. அவன் கண்களைத் திறக்க முடியாதவனுப் கையிலிருந்த தட்டும் கீழேவிழுந்து கையும் சோர்ந்து மடியில் தங்கிவிட்டது. அப்பொழுது அவன் கண்களைத் திறக்கமுடியாதிருக்க யான் சுவாச்சிய முச்சரிக்கையில் பின்னும் அவன் கண்களைத்திறக்க எத்தனிக்கையில் அப்பொழுது அவன் கைகள் முழங்காலில் ஒட்டிக்கொண்டதைத் தூக்கமுடியாதென்று யான்சொல்ல, அவனும் தன்கைகளை தூங்குகையில் அவனோடுயான் வார்த்தையாடஅவன் ஜாக்கிராவஸ்தையிலேயே இருந்துபேசினான். அவனிடம் எவ்விதமாறுபாடும் தோன்றவில்லை. நான் அவன் கையைத்தூக்கி மேலே நிறுத்த அது கீழே விழுந்துவிட்டது. நான் அவன் கண்கள்மேல்ஊதிட உடனே கண்ணிமைகள்திறந்துகொண்டது பித்தளைத் தகட்டை கையிலெடுத்து அதைப்பார்க்காமல் முன்னுஇருந்தபடியே யிருந்தான். நான் சொல்லிய அனைத்தும் அவனுக்

குக் கியாபகம் இருந்தன, இதில்தான் மூடிய கண்களைத் திறவா திருந்தது ஆச்சரியம். பின்னாலும் கொஞ்சம் அயர்ச்சிருந்தது. இதனால் ஒருவன் தன் கண்களைத்திறக்க முடியாதிருக்கையில் அவன் தூங்காமல் விழித்துக்கொண்டேயிருக்கலாம்.

10. தூக்கத்தில் நடிக்கும் விநோதக்காட்சி.

ஒருவனை நான் நாற்காலியிற் குந்தவைத்து அவன் தூங்க வேண்டுமென்று என் மனதிற் கருதுகிறேன். அவன் தூக்கம் என்னும் ஒரு விஷயமின்றி வேறொன்றை நீ கவனிக்கக்கூடாது என்று சொல்லியபின் கொஞ்சநேரம் அவன் என்கண்களை உற்றுப்பார்க்க, நான் அவன் புருவமத்தியைப் பார்க்கையில் சொல் சுவாச்சியம் இப்பொழுது உன் கண்ணிமைகள் மூடப்போகின்றது. கண்கள் மெத்தவும் அயர்ச்சியடையும் கண்ணிமைகள் கனத்துவிட்டது. உடம்பெங்கும் அயர்ந்துவிட்டது. கைகளில் அயர்ச்சியுண்டாயிற்று கால்களும் அப்படியே ஆய்விடின் மயக்கமுண்டாயிற்று. தூக்கம் வந்துவிட்டது. கண்கள் மூடிக்கொண்டன தலையில் மயக்கம் வந்துவிட்டது ஞாபகசக்தி மெத்தவுங் குறைகின்றது. உன்னால் தூக்கத்தைத் தடுக்கமுடியாது கண்ணிமைகள் கனத்து மூடிக்கொண்டன தூக்கம், தூக்கம், தூக்கம் இவ்வாறு நான் சொல்லிக்கொண்டிருக்கையில், அவன் இமைகள் மூடிவிடுகின்றன. அப்பொழுது உன் கண்களைத் திறக்க முடியாதென்று நான் சொல்ல, அவன் திறக்க யத்தனிக்கையில் முடியவில்லை. அவன் கையைத்தூக்கி மேலே விறுத்த, அவன் கையைக் கீழேகொண்டுவர முடியவில்லையென நான் உனக்குத் தூக்கம் வந்துவிட்டதாவென, ஆம்தூக்கம் வந்துவிட்டது. அயர்ந்த நித்திரை செய்கிறேனென்று சொன்னான். இந்தக்குருவி பாடுகிறது உன்காதிற் கேட்கிறதாவென, ஆம் கேட்கிறதென, இந்த சங்கீதம் ஆரம்பிக்கிறது உன்காதில் விழுகிறதாவென, ஆம் விழுகிறதென ஒரு குட்டையை அவன் மடியில்வைத்து இந்த நாய்க்குட்டி மெத்த அழகாயிருக்கிறதாவென, ஆம் அழகென்றுசொல்ல, இப்பொழுது நீ தூக்கத்திலிருந்தே கண்களை மாத்திரம் நன்றாய்த் திறந்துப்பார் இந்த நாய்க்குட்டி உன் கண்ணுக்கெதிரில் தெரியும். பிறகு கண்களை மூடிக்கொள்ளேன் அவன் கண்களைத்திறந்து தனக்கெதிரி

லிருப்பதாக நினைத்து நாய்குட்டியைத் தடவிக்கொடுத்தது வெறுந் துணியே. அவன் என் ஆக்ஞைக்குள்ளிருக்கையில் என்ன அசம்பாவிதமான காட்சிகளைக்காட்டியபோதிலும் அதில் ஒவ்வொன்றும் தன் கண்ணுக்குத் தெரிவதாகவே சொல்வதில் இன்னும் எதைக் கேட்டபோதிலும் இவ்வாறே யாவற்றையும் சொல்லத்தடையில்லை. அமலன் ஒருவனைத் தூங்கவைக்கையில் தனக்கு அவனைத் தூங்க வைக்கவும், அவனும் தூங்கும் எண்ணம் பூராயிருக்கவேண்டும்.

தூங்கவைத்தவர்களை எழுப்புவது கஷ்டமன்று. அது சாதாரண அரை உறக்கமாயிருந்தால் மேல்நோக்கிஏற்றுவதாலும், முகத்தில் குளிர்காற்றை ஊதுவதாலும் விழிப்புண்டாகும். விசிரியால் முகத்தில் விசுருவதாலும் தூக்கம் கலையும். தோளில்தட்டி "விழித்துக்கொள்" என்று உறுதியாகச் சொன்னால் விழித்துக்கொள்வான். மூக்கிலிருந்து நெற்றியின் மேற்புறம்வரையில் நமது பெருவிரலால் மெல்ல மெல்ல இறக்கிவர விழிப்புண்டாகும். ஆனால் ஹிப்நாடிஸத்தில் தேர்ச்சியுறும் வரையில் சடுதியில் விழிக்கவைக்கும் பழக்கஞ் செய்யலாகாது. அரை உறக்கத்திலிருக்குமவர்கள் ஞான தரிசனத்துக்கு வேண்டிய நிலைமையை அடைபார்கள். சாதாரண மனிதர்களை எழுப்புவதுபோலவே எழுப்பிவிடலாம். ஆனால் அவர்களுக்கு இனியாகிலும் ஞான தரிசனத்துக்குரிய நிலைமையை உண்டாக்கவேண்டும். அவர்களைவிழிக்கவைக்கையில் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸம் வேலைகளைச்செய்து பார்க்கவேண்டும். ஞான நிலைமைக்குப் போகிறவர்களை விழிக்கவைக்கவேண்டில் அவர்களைத் தூங்கவைக்குமுன் இவ்வாறு செய்தால் விழித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றொரு சங்கேதகம் செய்யவேண்டும். அச்சங்கேதகத்தின்படி அவர் விழித்துக்கொள்வார். ஆனால் தூங்கச்செய்பவரும் அவர்களை எழுப்புவதற்கு மேல்நோக்கி ஏற்றவேண்டும். இவ்வாறு எழுப்பிடில் மயக்கம், சோம்பல், முதலியவை விழித்தபின் உண்டாகா. ஒருமுறை விழிப்பவர் மறுபடியும் அப்பொழுதே தூங்கிவிடாதிருக்க ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்.

தூங்கவைத்தவரை விழிப்புண்டாக்க கஷ்டமாயின், அவரை அத்தூக்கத்திலேயே சும்மா விட்டுவிடவும். பிறகு எழுப்புவதற்கு எத்தனம் ஒன்றுஞ் செய்யாமலிருந்தால் அவர்கள் தாமே விழித்துக்கொள்வார். ஹிப்நாடிஸ தூக்கம் சாதாரண தூக்கமாக மாறிய பிறகு விழிப்பார். தூங்குகிறவர்மேல் குளிர்காற்றுப்பட்டாலும் விழித்துக்கொள்வார்.

மூன்றாவது அத்தியாயம்.

11. மானுஷ்ய காந்தவகை.

மானுஷ்ய காந்தவகை:—அதாவது மின்சாரம், காந்தம் முதலியவை போன்ற கண்களுக்குப் புலப்படாத ஓர்வித சக்தியென்று மனிதர் தேகத்தில் பரவி உதிக்கின்றனவாம். இது தேகத்தில் வியாபித்து பல விஷயங்களை நடத்துகின்றனவாம். ஆனால் மானுஷ்யகாந்தமும், சாதாரண காந்தமும் ஒன்றல்ல. மின்சாரம் மனிதருடைய உயிரும் ஒற்றுமையான சக்திகள் என்று சொல்லலாம் மின்சாரம் எவ்வாறு தொழில் புரிகின்றதோ? அதுபோல் மனிதரது உயிரும் தொழில் புரிகின்றது. பரிசுத்தமான பிராணவாயுவை நாம் உட்கொள்ளுகிறோம். அது வெளியில் வருகையில் தன் பரிசுத்ததன்மை குறைந்து கரியமலமென்னும் விஷவாயுவாக வருகிறது. ஆகவே, நாம் சுவாசம்விடுவதால் பிராணவாயு விஷவாயுவாகமாறிவிடுகிறது. இந்த விஷவாயுவை மின்சாரத்தோடு சம்பந்தப்படுவதினால் அது மறுபடியும் பிராணவாயுவாக மாறிவிடும். கரியமலவாயுவிலுள்ள விஷத்தன்மையைப் போக்குந்தன்மை மின்சாரத்தில் காணப்படுகிறது. பிராணவாயுவை விஷமாக்குந்தன்மை மானுஷ்யகாந்தத்தில் காணப்படுகிறது. மனிதர் தேகத்திலுள்ள நரம்புகளை மூளையோடு சம்பந்தப்படாமல் துண்டித்துவிட்டு அந்நரம்புகளில் மின்சாரத்தை ஏற்றிடில் முன்மூளையின் உதவியிருந்ததுபோல் இப்பொழுதும் அந்நரம்புகள் தொழில்புரிகின்றன. மூளையிலிருந்து நரம்புகளில்செல்லும்சக்தி மின்சாரத்தை ஒத்திருக்கிறது. இந்த மானுஷ்ய காந்தத்துக்கு ஜீவமின்சாரமென்னும் பெயர்சொல்லக் கூடும். ஒருவன் தேகத்தில் ஜீவமின்சாரம் குறைந்திருக்குமாயின் அதை மற்றவர் தேகத்திலிருந்து பூர்த்தியாக்கலாம். சுகதேகிகளிடமிருந்து பிணியாளரிடம் மின்சாரம் பரவுவதற்கு ஏதுவுண்டு. ஒருவரையொருவர் தொடுவதாலும், தொடாமல் சமீபத்திலிருப்பதாலும், அல்லது நெடுந்தூரத்திலிருப்பதாலும், ஜீவமின்சாரம் பாயக்கூடும். மானுஷ்ய காந்தம், ஜீவமின்சாரம், நரம்புத்தேஜஸ் என்றுசொல்லப்படுவதெல்லாம் ஒரேசக்திதான். நூதனமான வஸ்துக்களிலிருந்து இரசாயன சாஸ்திரமுறைப்படி உண்டாக்கப்படும் காந்தசக்தியையும் மின்சார சக்தியையும் வைத்தியர் நோயாளர்க்கு உபயோகிப்பவர். இப்படிப்பட்ட அசேதன மின்சாரத்தையும், காந்தத்தையும் உடம்பில் ஏற்றி

நன்மை யுண்டாக்குவதைக் காட்டிலும், மனிதர் தேகத்திலிருந்தே உண்டாகும் ஜீவமின்சாரத்தை நோயாளிகளின் தேகத்தில்ஏற்றிடில் பதின்மடங்கு நன்மையைத்தரும். தேகாரோக்கியத்துக்கு ஜீவமின் சாரமே மிகநன்மையைத்தரும். மனிதருக்குள் ஒருவருடைய தேகத்துக்கும், மற்றவருடைய தேகத்துக்கும், ஒற்றுமை அதிகமாயேற்படும். சாதாரண அசேதன மின்சாரத்துக்கும் தேகத்துக்கும் அவ்வளவு ஒற்றுமை ஏற்படாது. வைரியா சாதாரண மின்சாரத்தை மிகுதியாக உபயோகித்துவந்தபோதிலும்ஜீவமின்சாரம்போல் அது அவ்வளவு பயன்தராது. மனிதரது மூளைதான் எல்லா நரம்புகளுக்கும் மூலஸ்தானம். தேகத்தை அடக்கியாளும் அரசனுடைய வாசஸ்தானமும் அது அதனிடத்திலிருந்தே அறிவும் மிகுந்த மணமும் காணப்படுகின்றது. மூளைதான் மனம் என்று சொல்வதுமுடியாது. மனம் என்பது கண்ணுக்கும் புலப்படாத ஒரு சக்தி. அது மூளையின் வழியாகத்தான் காரியத்தை நிறைவேற்றுகிறது. மூளை முழுதும் ஒரேவடிவாக மனத்துக்குக் கருவியா யிருப்பதில்லை. மூளையிற்காணப்படும் எல்லாக்காரியங்களிலும் மனம் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. ஐம்புலன்களுக்குரிய ஸ்தானம் அன்பு, அருள் ஆசை முதலிய பற்றுக்களின் ஸ்தானம் தற்காப்பு, பிறரைவெல்லுதல் முதலிய மிருக தன்மைகளின் ஸ்தானம், சன்மார்க்கம், ஆத்மநிலை ஆகிய தேவகுணங்களின் ஸ்தானம் அறிவு ஆண்மைமுதலிய குணங்களின் ஸ்தானம் ஆகிய எல்லாவிடங்களும் மூளையிற் காணப்படுகின்றன. இவ்விடங்களிலெல்லாம் மனமும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஸ்தானங்களில் தேகத்தில் சம்பந்தமான ஒவ்வொரு காரியமும் பதிப்பிக்கப்படுகின்றது. இந்த ஸ்தானங்களெல்லாம் ஓர் அரசனது நாட்டின் பல இடங்களிலிருந்து சமாசாரம் அரண்மனைக்கு வருவதும், அரண்மனையிலிருந்து மறு உத்தரவு பல விடங்களுக்கும் போவதுபோல் மூளையிலிருந்தும் அநேகம் கிளை நரம்புகள் உடம்பெங்கும் தந்திக்கம்பிகள்போல்பரவியிருக்கின்றன. மண்டையோட்டுக்குள்ளிருக்கும் மூளையிலிருந்து 9-கிளை நரம்புகள் நேரே வெளிப்படுகின்றன. மண்டையிலுள்ள மூளை அடிமூளைவழியாக முதுகுத்தண்டுக்குள் சென்றிருக்கின்றது. அம்முதுகுத்தண்டிலுள்ளமூளையிலிருந்து 31-கிளை நரம்புகள் கிளைக்கின்றன. இந்நரம்புகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு காரியங்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இதில் ஒவ்வொரு நரம்பும் பற்பல பிரிவுகளாகப் பிரிகின்றன. உடம்பில் எந்தப் பாகத்திலிருந்து மூளைக்குச் சமாசாரம் எட்ட

இவரை ஹிப்னாடிஸ முறையால் தூங்கவைத்து இவருடைய மூட்டுகளிலுள்ளநோய் "யாவும் நீங்கிவிட்டது. கை கால்களை நன்றாக நீட்டமுடக்க முடியும் இனி எழுந்து தானாகவே நடப்பான்" என்று அமலன் சுவாச்சிய முறைத்து நீட்டிக்கொள்ளவும், சபலன் தானே நீட்டாவிட்டால் அமலன் சபலனது அவயவாதிகளைப் பிடித்து நீட்டி முடக்கிப் பார்க்கவும். அதில் நோய் கொஞ்சமுமிராதென்று சுவாச்சியம் உச்சரித்துக் கொண்டே சிலமுறை அமலன் முடக்கி நீட்டியபின் அச்சபலனை தானாய்நீட்டி முடக்கிக்கொள்ள, சுவாச்சிய முச்சரிக்கவும், அப்பொழுது சபலன் துன்பமின்றி தன் கை கால்களை நீட்டியும் முடக்குவர் அமலன் வாயாலுச்சரிப்பதோடு தன் கையாலும் அம்மூட்டுகளை மேலிருந்து பாதம்வரை இறக்கிப் பலமுறை பூமியிற்றட்டவும். வாயாலும் ஊதவும், பிறகு அவ்வலிநோய் இராதென்றும், தன் கை கால்களை ஏதேச்சையாய் நீட்ட முடக்க முடியுமென்றும் பலமுறை உறுதிமொழிகூறி அந்தூக்கத்திலேயே 2-மணிநேரம் கிடத்திவைக்கவும். அதில் சபலன் சுகமாகத்தூங்கி தேக நன்மையைப்பெற்று எழுந்திருக்கவேண்டும் என்றும், பிறகு நீ எழுந்திருப்பாய், எழுந்திருந்தவுடன் உன் தேகத்திலுள்ள அயர்ச்சியெல்லாம் நீங்கி மிக்க சுகசீவியாயிருப்பாய். முன்னிருந்த வலிநோயின்றி சாதாரண தேகிபோல் கை கால் உன் சுவாதீனத்திலிருக்கும். உன் உடம்பில் ஓர்வித சுறுசுறுப்புத் தோற்றும். எதோ பார்ப்போம் எழுந்துபோ என்றுரைக்க சபலன் மூளை குளிர்ச்சியாயும் சாந்தமாயிருக்கும். இவற்றைச் செய்கையில் விறைவிற்றாக்கம்வரும் அமலன் சுவாச்சியமும் சபலன் மனத்தில் நன்றாய்ப் பதியும். நோயும் முன்னிருந்ததிலும் அதிகமாகக் குறையும். மறுபடி 3-வது விசை செய்ய உட்கார்ந்தே உறங்குவர். சபலனுக்கும் அமலனுக்கும் கஷ்டமிராது அப்பப்போது கையாலிறக்கி வாயாலூதவும், பிறகு 1-நிமிஷத்திற்றூக்கி 5-நிமிஷத்தில் யாவும்முடியும். முதல் முறையில் முழுத்தூக்கமில்லாவிட்டாலும் அரைத்தூக்கமிருந்தாற் போதுமானது. இப்படியே பாரிசுவாய்வையும் போக்கலாம்.

---

16. மண்டைக்குத்து, கண்வலி நோயகற்றல்

ஒருவாலிபனுக்கு வயது-12. அவன் ஒருவருஷகாலமாய் மண்டைக்குத்தும், கண்வலிநோயும் அதிக்ரித்து கொஞ்சகாலத்திற்குள் மூளைக்கொதிப்படைந்து கண்பார்வை யில்லாமற் போய்விடுமென்பதைப்பற்றி இவனைத் தூங்கவைக்க அமலன் சபலனை ஹிப்னாடிஸஞ்செய்து சுவாச்சிய முச்சரித்து கண் புருவத்தையும், தலையில் வலியுள்ள விடத்தையும் தடவி இழுக்கியும் வாயாலூதியும்தூக்கத்தினின் றெழுப்புகையில், இனிக்கண்ணில் கூச்சம் உண்டாகாதென்று சுவாச்சிய முச்சரித்து எழுப்புகையில் அவன் கொஞ்சம் சுகத்தோடு வீட்டுக்குப்போவான். மறுநாள் வரும்போது இரண்டாவது முறையும் தூங்கவைத்து முன்போல சுவாச்சிய முச்சரித்து கையாலிறக்கி வாயாலூதி எழுப்பி விடவும். அப்போதவன் தனக்கு தலைவலிநோய் இல்லையென்றும், கண்களில் கூச்சமும் குறைந்திருக்கிறதென்றும், சொல்லுவதில் இப்படியே மூன்றுவதுநாள் தூங்கவைத்து முன்போல் சுவாச்சிய முச்சரித்துப் பார்க்கிறதில் வாயாலூதி எழுப்புகையில் அவன் அப்போதுமுன் கண்வலி நோயின்றி மண்டைக்குத்தும் நீங்கி கண்பார்வையும் நன்றாய்த் தெளிவுடன் தெரிகிறதென் றுரைத்தான் இதற்கு தைலம்தேய்த்து முழுகவும். கண்ணில் தோலுரிக்கவும் புருவமேல் சூடுபோடவேண்டும், அவசியமுமில்லை, ஹிப்னாடிஸ் சுவாச்சியத்தால் நீங்குதலே இதற்குப் போதுமான சிகிச்சை.

---

17. பக்ஷவாத நோயகற்றல்

வேறொரு வாலிபன் 25-வயதுள்ளவனுக்கு 2-வருஷத்துக்கு முன் பக்ஷவாதத்தால் அதிக துன்பப்பட்டு பேசமுடியாமல் நாக்கின் வளிவு இழந்துவிட்டதால்; அவனுடைய நாவைச் சீர்திருத்தும் பொருட்டு அனேக வைத்தியர்கள் பல முறைகளைச்செய்து பார்த்தும், அது இடையில் கொஞ்சநாள் குணமாயிருந்து மறுபடியு முன்போல் அந்தநாவு பேசமுடியாததாய் விடுவதில் அவனைச் சேர்ந்தவர்கள் அவ்வியாதிக் கொன்றும் செய்ய முடியாதென்று கைவிட்டாராகையால், இறுதியில் அவனது நண்பரிற்சிலர் ஹிப்னாடிஸவைத்தி

யம் செய்துக்கொள்ளும்படி எச்சரித்ததில் அப்பொழுது அவன் ஒரு ஹிப்னாடிஸக்காரனிடம்வர, அவ்வமலன் இச்சபலனை வழக்கம் போல் உரங்கவைத்து அயர்ந்த தூக்கத்திலிருக்கும்போது அவனது பெயரைச் சொல்லும்படி சுவாச்சிய முச்சரித்து அவன் பெயரைக்கேட்க, அவன் தன் பெயரைச்சொல்லத்தடையில்லை. அவனை எழுப்பிவிட்டு மறுநாள் இரண்டாமுறை தூங்கவைக்கும்போது சுவாச்சியமுரைத்து முன்போல் எழுப்பிவிடவும் அவன் விழித்துக் கொண்டான். பின் அவன் பெயரைச்சொல்ல வேண்மென்று கேட்க அவன் தூக்கங்கலைந்தவுடன் தன் பெயரை கேட்கச்சொன்னான். ஆனால் வேறொரு பேச்சையுஞ் சொல்லவில்லை மறுபடியும் மூன்றாவதுநாள் தூங்க வைக்கயில் எழுந்தவுடன் அமலனுடன் பேசினான். மற்றவரிடம் பேசமுடியவில்லை. மறுபடியும் அடுத்தநாள் தூங்கவைத்து எல்லாரோடும் பேசவேண்டுமென்று சுவாச்சியமுச்சரிக்க, அவ்வாறே பேசினான் ஆனால் நாவில் ஒன்றும் தடையில்லை. தொத்துவாயில்லாமலும் தெளிவாய்ப்பேசினான். அதுமுதல் அவனுக்கு அவ்வியாதி நீங்கிவிட்டது. அன்றியும் இம்முவித பரிக்ஷைகளும் ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்திருத்தில் சுவாச்சியமுச்சரித்து கைகளாற்றொட்டுத் தடவி யிறக்குவதாலும், அல்லது தொடாமலிறக்குவதாலும், வாயாலூதி வசனிப்பதாலுமே எவ்வித நோய்களும் எளிதில் நீங்கிவிடுகிறது என்பதிற் சைமில்லை.

---

8. அபின் மருந்துண்பதை நிருத்துதல்

ஒருவர் மேன்மையான அந்தஸ்திலிருப்பவர்க்கு சிலநாள் வயற்று வலியால் வாதைபடுகிறார்கள், அங்குள்ள ஒரு பெரியவர் துஷ்டத்தனமாகிய இவ்வப்பிணியை காலைமாலை தினசரி உபயோகப்படுத்திவரச் சொன்னதில், அவனும் பால்மாறாமல் தின்று வருகையில் அவ்வயிற்றுவலி தணிக்கையாயிருக்க, அதை அடிக்கடி இருவேளைகளில் உண்டு 15-வருஷகாலம் பழகிவந்தமையால், இதனால் அந்தக் கெடுதி சம்பவிப்பதைப்பற்றி இதைவிட்டொழிக்க முயலுகையில் அதை எவ்விதத்திலும்விட முடியவில்லை இதை ஒருவேளை தின்னாவிடில் கைகா லிசுப்புடன் வயற்றுவலியோடு பல நோயுதித்து பாதைப்படுகிறதாயு மிருப்பதில், இப்பழக்கத்தோஷம் உடம்பெல்

லாம்பற்றிக் கருப்புமேரி தேகாதியில் நரம்புகளிலும் அபின்சாரம் நுழைந்துவிட்டது. ஒருவேளை கிடையாவிடில் அதைத் தின்னும் வரையில் எதிலும் பிரவேசியாமல் அதை அலட்சியமாய் மதித்து ஏக்கமுற்றிருப்பதே பெருந்தொழில். அதையகற்ற வேறுவழி புலப் படாமல் அவர் ஓர் ஹிப்நாடிஸ அமலனிடம் வந்ததில், அவர் முதல் முறை அவருக்கு தூக்கம்வரச் செய்ததில் நித்திரை வரவேயில்லை. அதே நேரத்தில் 2-நாள் இரண்டாவது முறையும் தூக்கம்வருது நித்திரை மயக்கமாத்திர மிருந்தது. மறுநாள் மூன்றாவதுமுறையில் அரை உறக்கமாயிருந்தது அப்போது சுவாச்சியம் அபின் மருந் தைத் தின்றுதுவிட்டுவிடும்படி உச்சரித்துவிடதான் அபின்தின்னும் வேளைமாறி கொஞ்சநேரம் பொறுத்துத்தின்றார். மறுநாள் நாலா வது முறை தூங்கவைத்தபோது முழு உறக்கமாயினர். ஆனல், அது அயர்ந்த நித்திரையன்று. அப்பொழுதும் சுவாச்சிய முச்சரித் திட அடுத்தநாள் அபின்தின்னும் வேளை தப்பி நெடுநேரஞ்சென்று பிற்பாடு தின்றார். மறுநாள் ஐந்தாவதுமுறை தூங்கவைக்கயில் ஆழ்ந்த நித்திரையிலமர, அப்பொழுது சுவாச்சியம் விட்டு விடும் படியாகவும், அதனல் உடம்பில் ஒன்றும் வியாதி யுதிக்காதென்று உச்சரிக்க மறுநாள் ஒருவேளை நீக்கி மற்றொரு வேளை தின்றார். ஆறுமநாள் ஹிப்நாடிஸம்செய்து அதையும் நிறுத்திவிடும்படி பக்கு வமாய் சுவாச்சியமுச்சரிக்க, மறுமுறை 2-நாளைக்கு 1-வேளை தின் றார். அதற்கப்பால் ஹிப்நாடிஸம் செய்ததன்மேல் அதையும் விட் டொழித்தார். ஆனல் அபின் சாப்பிடத்தக்க வேளையில் கொஞ்ச மயக்கமாத்திர மிருப்பதாகச் சொன்னார். வேறு எவ்வித நோய்களு முதித்ததில்லை. அப்பால் அதுவும் நீங்கிவிட்டது. அவர் இப்போ ழுது சாதாரண மனிதரைப்போலவே யிருக்கின்றார். ஒருவரை ஒவ் வொருமுறையும் தூங்கவைக்கும்போது அவருடைய சித்தம் உரு தியாகுமென் றுரைக்கவேண்டும். இன்னும் நெற்றி, தோள், மார்பு, வயர் முதலிய இடங்களைத் தடவி இறக்குவதினலும் அதிக நன்மை புண்டாகும். பல நோய்களுந்தீரும். இப்படியே மயக்கவஸ்துக்களை தின்பவரை அதை மருக்கச் செய்யக்கூடும்.

———

19. காந்த வைத்தியம்.

—(-)—

ஹிப்னாடிஸம் செய்யும்போது காந்தவைத்தியம் அதனுடன் செய்யப்படுகிறது. எப்பொழுது நாம் கையால் வழிக்கவும், இறக்க வும, தடவவும், அழுத்தவும், தேய்க்கவும், உருக்கவும் கற்றுக்கொள் கிறோமோ அப்பொழுதே காந்தவைத்தியமும், அத்தொழில்களில் கலந்திருக்கிறது. விழிப்புநிலையில் வாயால் சுவாச்சிய முச்சரிக்கா மல் கையாற்செய்யும் சிகிக்சைக்குத்தான் காந்தவைத்தியமென்று பெயர். காந்த வைத்தியத்துக்கு சுவாச்சியம் அவசியமில்லாதிருந்த போதிலும், சுவாச்சியத்தைக் கூடி உச்சரிப்பதால் தீங்கொன்று மில்லை. பல கிராமங்களில் சுளுக்கு மந்திரிப்பவர்கள் செய்யும் சிகிச் சைகளெல்லாம் காந்த வைத்தியந்தான். சிலர் யாருக்கேனும் கை கால் முதலிய இடங்களில் சுளுக்கேறி யிருக்கில் அவர்கள் பெயர் களையும் சுளுக்கேறிய இடத்தையும் தாங்கள் கேட்டுக்கொண்டு அவர்களை ஒன்றுஞ்செய்யாமல் தங்களில் தானே தன்னுடம்பில் அவருக்கெவ்விடஞ் சுளுக்கியிருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் ஏதோ ஒரு மந்திரஞ்சொல்லி தன் கையாலிறக்கிக் கொள்வதில் எவ்வித கஷ்ட மானசுளுக்கும் உடனே நீங்கிவிடுகிறது. அதுவும் காந்த வைத்தியந் தான். ஹிப்னாடிஸத்தால் மாத்திரம் வைத்திய சிகிச்சை செய்த போதிலும், காந்த வைத்தியத்தோடே கலந்துகொள்ளும், பூர்வத் துள்ள மெஸ்மெரிஸிகள் காந்த வைத்தியத்தால் பல நோய்களைப் போக்கி வந்தாலும் அவர்கள் செய்த முறையைத்தான் நாம் இப் போது அனுஷ்டித்து வருகிறோம் வேதவாக்கியங்களைச்சொல்லி மகம்மதியர் குழந்தை முதலிய பெரியவர்கள் முகத்தில் வாயால் ஊதிவருவதிலும் பல நோய் தீரும். வேப்பிலைத் தண்ணீரோதி யிரைப்பதிலும் பலநோய் தீர்ப்பதும், வேறொன்றை மந்திரித்துக் கொடுப்பதுவும் காந்த வைத்தியமேயாம்.

காந்தவைத்தியம் செய்வதற்கு ஹிப்னாடிஸ தூக்கம் வருவிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. யாவும் விழிப்பின் நிலையிலேயே செய்ய லாம். வியாதி நீங்குமென்னும் எண்ணமாத்திரம் அவரவர்கட்கு மனவுறுதியா யிருக்கவேண்டும். அதிலும் எப்படியாகிலும் நம் வியாதி நீங்கவேண்டுமென்னும் கோரிக்கை வியாதியஸ்தனுக் கிருக் கும் பக்ஷத்தில் யாவும் நீங்கியேவிடும். அதிலும் சிகிச்சை செய்துக்

கொள்ளலாமா? வேண்டாமா? என்பதைப்பற்றிப் பிறரிடத்தில் ஆலோசிக்கவுங்கூடாது. வியாதி நீங்குமென்னும் எண்ணம் அவரவரது மனத்தில் உதிக்கவேண்டுமல்லாமல், அன்னிய ருபசாரத்துக்காக வைத்தியம் செய்துக்கொள்ளக்கூடாது. காந்த வைத்தியத்திலும் மந்திரம் உண்டென்று சொல்வதெல்லாம் செய்துகொள்பவருக்கிருக்கும் ஆசையைத்தான் மந்திரத்தால் உலகில் ஆகாதகாரியம் ஒன்றுமில்லை. அது இடைக்கணக்காக உருப்போடுவதுதான் மந்திரமென்று நினைக்கவேண்டும். உறுதியான எண்ணத்தோடு எண்ணுவதும், பார்ப்பதும், கேட்பதும் ஆகிய இவைகளனைத்தும் தனித்தனி மந்திரந்தான். அம்மந்திர பலத்தோடு நரம்புத்தேஜசு மலைந்துகொள்வதால் அதிக வெற்றியுண்டாகின்றது. இவ்வுலகிலுள்ள காந்தவைத்தியர்களுள் பெரும்பான்மை யோருக்குமே ஹிப்நாடிஸம் தெரியாது.

காந்த வைத்தியம் செய்கையில் கையிலிருக்க வேண்டுமென்னும் வழக்கம் நெடுங்காலத்துக்கு முன்னரே யுள்ளவை. ஹிப்நாடிஸமென்பதும், மெஸ்மரிஸ மென்பதும் ஒரே தொழிலுக்குத்தான் பெயர் என்றும், ஆனுலிரண்டுக்கும் முறைமாத்திரம் வேறென்றும் முன்னமே சொல்லியிருக்கிறது. அவ்வாறே ஹிப்நாடிஸமும் காந்த வைத்தியமும் ஒன்றென்று சொல்லமுடியாது. காந்தவைத்தியத்தில் மாத்திரம் ஒன்றுமில்லை. ஆனலெல்லாவெற்றியும் நரம்புத்தேஜசாலுண்டாகிறது.

ஹிப்நாடிஸத்தைப்பற்றி அநேக காரணமில்லாமல் ஆக்ஷேபம் செய்வதுண்டு. ஒருவர் தூங்கி மற்றொருவர் வாசமாவதால் கேடுவிளையக்கூடுமென்று கண்மூடித்தனமாய் கூறுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட ஆக்ஷேபம் காந்த வைத்தியத்திற்கு ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில், எல்லாம் விழிப்புநிலையும் செய்யப்படுகிறது. காந்தவைத்தியம் செய்யும்போது தூக்கம் வந்துவிடுவதுண்டு. ஆனல் பெரும்பாலும் இப்படி நேருவதில்லை தூங்கச்செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை. காந்த வைத்யக்காரர்களும் ஹிப்நாடிஸம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதுமில்லை.

சில கடினமான வியாதிகளுக்குத் தூங்கவைக்காமல் சிகிச்சை செய்யமுடியாது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் உள்மனம் தீக்ஷண்யமாயிருப்பதால் செய்யும் சிகிச்சையெல்லாம் நன்றாய்ப்பலிக்கும். காந்த

வைத்தியத்தால் தீராத நோய்களையும் தூங்கவைத்து நீக்கிவிடலாம். சில மனிதர்களுக்குக் கண்ணுக்கெதிரில் சில தோற்றங்கள் காணப்படுவதுண்டு. காதிலும் ஒருவகையான ஓசை கேட்பதுண்டு. இப்படிப்பட்ட வியாதிகளை நீக்குவது கஷ்டமாகும். மூளையின் கலக்கத்தாலும் இவ்வியாதிகளை உண்டாக்கலாம். அல்லது இயற்கையாக அமைந்துள்ள துரிய தரிசனத்தாலும் உண்டாக்கலாம். அல்லது உண்மையான செய்கைகளே போலாம் எனக்கொள்க இதில் பார்வையைக் காட்டிலும் கேள்வியைத் திருத்துவதுதான் கடினம். சிலருக்கு மூளையில் வியாதியாய் ஒலிகேட்பதுபோல் தோன்றும். சிலர் தூக்கத்தில் நடக்கும் உண்மையான ஓசைகளையே கேட்பார்கள். சாதாரண மனிதர்களுடைய காதில் விழக்கூடாத ஓசைகள் இவர்கள் காதில் விழும்

20. நரம்புத்தேஜஸ் நாட்டம்

இவ்வுலகில் காணப்படும் சிகிச்சாமுறைகளுள் நரம்புத்தேஜஸ் ஒன்று. இப்நாடிஸம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தன்னுடைய தேகத்தையும் மனத்தையும் பக்குவப்படுத்துகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நரம்புத்தேஜசும் அதிகரிக்கும். பிணியாளருடைய பிணியை நீக்கும் படியான தன்மையுமுண்டு ஒருவனுடைய ஆத்மா அவன் தேகத்திலிருக்கும் பிணியால் துன்பப்படும்போது ஹிப்நாடிஸ வைத்தியஞ் செய்ய ஆரம்பித்தால் அவனது தேகத்திலுள்ள நரம்புத்தேஜஸ் பிணியாளருடைய தேகத்திற்சென்று நன்மையை உண்டுபண்ணும் தேகம் சுகமடையும்போது மூளையும் ஆரோக்கியமடைகின்றது. பின் அம்மூளையிலுள்ள மனம் திருப்தியடையும். அதன்பிறகு ஆத்மா சாந்தமடையும். தேகம்வேறு ஆத்மாவேறு என்பதுண்மையே, ஆனால் இந்த ஜடதேகத்தில் ஆத்மா கட்டுப்பட்டிருக்கும் வரையில் தேகத்தின் துன்பத்தை ஆத்மா அனுபவிப்பதுபோல் தோன்றும். அவ்வாறனுபவித்தாலும், அனுபவிக்காவிடினும் தேகத்திற்குண்டான பிணியை நீக்கவேண்டுமென்னும் அவா அதற்குண்டாகின்றது. ஹிப்நாடிஸக்காரரது ஆத்மா மனத்திற் புகுந்து பிறகு மூளையின் வழியாக இந்திரியங்களின் உதவியால் தனது ஜீவமின்சாரத்தைப் பிணியாளனுடைய இந்திரியங்களின் வழியாக மூளைக்குச் செலுத்தி அங்கிருந்து அவனது மனத்தின் வழியாக அந்த ஆத்மா

யில் சேர்ப்பிக்கிறது. இவ்வாறு சேர்க்கிறவர் செய்துகொள்பவர் ஆகிய இருவரது ஆத்மாவும் கலக்கும்போது ஒருவரால்மற்றவருக்கு நன்மைபுரியும் ஹிப்நாடிஸக்காரரது ஆத்மா தனது சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. என்று சொல்வதனால் இவரது ஆத்மசக்தி குறையுமென்று நினைக்கவேண்டாம். நற்காரியைச் செய்வதால் ஆத்மா சக்தி விருத்தியடைவதல்லாது குறைவதாது. இருவரது தேகம் பிணிவாய்ப்படின், அவன் தேகத்திலுள்ள மூளையும் வியாதியடைகிறது. அம்மூளையில் அங்குள்ள மனம் துன்பமடைந்து மனதுக்குள் துன்பம் விளைகிறது. மனத்துக்குத் துன்பம் நேரிடுகையில் ஆத்மாவும் அதையனுபவிக்கிறது. ஆதலின், ஹிப்நாடிஸ்ட் அவரதுதேகத்துக்கு சிகிச்சை செய்திடில் தேகம், மூளை, மனம், ஆத்மா ஆகிய யாவும் இன்பமடைகின்றன. வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்கையில் மனத்திற்கும் திருப்தியுண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். தேகம் சுகமடையும்போது தேகத்தோடு சேர்ந்த அந்தக் கரணங்களும் நன்மைபெறுகின்றன. அதனால் ஆத்மாவுக்கும் திருப்தி உண்டாகிறது.

சிலர் துளிர், தண்ணீர், எண்ணெ, நெய், அவல், கடலை, சர்க்கரை, மருந்து முதலியதை மெஸ்மரிஸம்செய்து அவற்றின் உதவியால் வியாதிகளை நீக்க முடியுமென்று அனுபவமுறையால் அநேகர் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட வஸ்துக்களின் ஹிப்நாடிஸக்காரருடைய சக்தியர்கக்கூடுமோ என்று அனேகர் சந்தேகிக்கின்றனர். யார் எப்படிச் சந்தேகித்தபோதிலும் உண்மையில் இப்படிப்பட்ட சாமான்களால் மெஸ்மரிஸம் செய்யப்பட்டு வருவதை நாம் ஒவ்வொருநாளும் பார்க்கிறோம். மனிதரிடத்திலுள்ள நரம்புத்தேஜஸ் சமீபத்திலிருக்கும் ஜடபதார்த்தங்களிலும் பார்க்கக்கூடும். தண்ணீர், அவல், கடலை முதலியவற்றை ஓதிக்கொடுப்பதால் சிலருக்கு நன்மை யுண்டாவதில்லை. ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் இவ்வித மெஸ்மரிசத்தால் சுகம் பெற்றிருக்கின்றனர். வேப்பிலைச்சல்லி யடிப்பதிலும் காந்தவைத்தியம் சம்பந்தப்பட்ட வித்தையே. வைத்தியசாலையில் அதி நிபுணர்களால் சத்திரஞ் செய்யவேண்டிய சிரங்குகளையும் கட்டிகளையும் வேப்பிலையடித்தே உடைத்துவிடுகின்றனர். வியாதியஸ்தனுடைய கையால் தொடப்பட்ட ஒரு பொருளைக் கண்டவுடன் அவரது குணம் குறிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் சக்தி ஹிப்நாடிஸத்திற் கிருக்கும்போது, ஹிப்நாடிஸக்காரருடைய

2. நரம்புத்தேஜஸ் நாட்டம்.

டும். அக்கைகளைக் கிளப்பும்போது விலாப்புறமாகக் கிளப்பவேண்டும்.

4. கைகளைத் தலைக்குமேல் வைத்துக்கொண்டு மூர்ச்சைக்கொஞ்சநேரம் உள்ளே நிறுத்தவேண்டும்.

5. பிறகு கைகளைப் பக்கங்களின் வழியாக மெல்ல மெல்ல மூச்சு விட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

5. பிறகு பரிசுத்த மூச்சை விடவேண்டும்.

இது 2-ம் அப்பியாசம்.

1. கைகளை முகத்துக்கெதிரில் நீட்டிக்கொண்டு ஒழுங்காய் நிற்கவேண்டும்.

2. கூடியமட்டும் சுவாசத்தை இழுத்து உள்ளே அடக்கவேண்டும்.

3. கைகளை வேகமாக முதுகின் புறத்தில் எட்டிய மட்டும் வீசவேண்டும். பிறகு முன்னுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். அதன் பிறகு பின்னே பேசவேண்டும். இவ்வாறு சில தடவைகள் செய்கிற மட்டும் சுவாசத்தை விடக்கூடாது.

4. வேகமாக வாயின் வழியாய்ச் சுவாசத்தை விட வேண்டும்.

5. இறுதியில் பரிசுத்த மூச்சைவிட வேண்டும்.

இதன்றி, சுவாசமே உயிர் என்னும் புத்தகத்தில் எழுதப்பட்டுள்ள எழுவகை அப்பியாசங்களில் 2-3பாக மற்ற 5-ம் அதிற் காண்க.

இப்போது பிராணாயாமத்தின் அவசியம் இன்னதென்று விளங்குகின்றது. சுருங்கச் சொல்லுமிடத்து சுவாச அப்பியாசத்தால் தேகாரோக்ய முண்டாகிறது. அதனால் முக மலர்ச்சியும் விருத்தியாகின்றது இதைவிட இன்னும் அநேக விஷயமுண்டு. இப்பிராணாயாமத்தால் நற்பழக்கத்தை கற்றுக் கொள்வதனால் திடச்சித்தம் உறுதிப்படுகின்றது. மூச்சுவிடுகையில் நமது ஞாபகத்தை சுவாசத்

தில் செலுத்துவதால் திடச்சித்தம் உறுதிப்பட ஹேதுவுண்டாகின் றது. ஒருவருடைய தேகாரோக்கியமும் திடச்சித்தமும் வலுவடை வதால் அவருடைய ஹிப்னடிஸ சக்தி வளர்ந்தோங்கும் அவரு டைய தேகத்திலுள் ஜீவ மின்சாரம் அதிகப்பட்டு வியாதியைப் போக்கும்படியான தன்மை நன்றாய்ப் பிரதிபலிக்கும். ஹிப்நாடிஸ த்தாலேனும், மானுஷ்ய காந்தத்தாலேனும் தொழில் செய்வோர்க் குப் பிராணயாமம் அவசியமாகும். ஹிப்நாடிசத்தாலும், மானுஷ்ய காந்தத்தாலும் பிறரை அடக்கியாள்வதைக் காட்டிலும், இன்னும் மிகுதியான இரண்டு சுபகலமான நன்மைகளுண்டு.

1-வது—தேகா ரோக்கியமும், திடச்சித்தமும் வாய்ப்பதால் பர்ஸநலமாக நடிப்பும் அதிகமாக விருத்தியடையும். மனிதர்களை விழிப்பு நிலையில் வசப்படும் சக்தி இதனாற்றான் உண்டாகக்கூடும். தன்னடக்கம், ஏகாந்தசித்தம் தன்னம்பிக்கை முதலிய மனோசக்தி களாலுண்டாகும் பயன்களெல்லாம் பிராணயாமத்தால் நிறை வேறும்.

2-வது—எதிரிகளுக்குத் தெரியாமல், நல்லகாரியங்களுக்கும், நியாயமான விஷயங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு, அவர்களை வசப்படுத்தி நமக் குள்ளாக்கும்படியான சக்தியுண்டாகும். ஒருவருக்கும் தெரியாமல் இந்தச் சக்தியைச் செலுத்துவதற்குச் சுவாச அப்பியாசம் மிகவும் அவசியமானது. இந்த இரண்டு விஷயங்கள் அடைகிறதென்றும், அவற்றின் ஜெயம் இன்னின்னதென்றும் இங்கே விவரித்துச் சொல்லமுடியாது, பர்ஸ நலமாக ஹிப்நாடிஸத்தின் இரகசியத்தை எல்லோருக்குஞ் சொல் வதுகூடாது. இதை முற்றும் வாசித்து அறிந்தால் மாத்திரம் அந்த மர்மம் விளங்கும். ஹிப்நாடிஸத்தில் அப்பியாசமுறைகளை அலட்சி யஞ் செய்வோருக்கு அந்தச் சாஸ்திரம் ஒன்றும் பயன்படாது. தூக்கத்தில் செய்யும் வேலையில் வெற்றிபெற்ற பின்னாற்றான் விழி ப்பு நிலையில் வெற்றியுண்டாகும்.

ஒரு மனிதனிடத்தில் மெஸ்மெரிஸ சக்தியும், திடச்சித்தமும் இயற்கையாக அமைந்திருப்பதுண்டு. ஆனாலிந்த சாஸ்திரத்தில் ஞானம் இல்லாமலிருப்பதால், அவருக்கு அவற்றால் ஒன்றும் நன் மையைத்தாராது கொஞ்சம் ஞானமும் சாமார்த்தியமும் இல்லா மையால் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலிருந்தும்,

எவ்வளவு சக்தி வீணாய்ப்போகின்றது. ஹிப்னாடிஸத்தில் அறிவில்லாதமனிதர்கள் எவ்வளவு அகாரியங்களைச் செய்கிறார்கள்? பயனற்றபேச்சுகளும் எவ்வளவு உண்டாகின்றன? கொஞ்சம் முன்யோசனை யிருந்தால் அகாரியங்களையும், வீண் பேச்சுகளையும் நிறுத்திவிடமுடியாதா? ஒருவன் அதிக ஜாக்கிரதையோடு பழக்கஞ்செய்து சம்பாதித்துக்கொண்டே சக்தியை வீண்செலவுசெய்யாமல் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் தன் சக்தியை நல்ல வழியில் செலுத்திவந்தால் நன்மையுண்டாகும் நம்மிடத்திலிருந்து சென்றிடும் சக்திக்குப் புதிய சக்தியைச்சேர்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்குச் செய்யவேண்டிய முறையாதெனில், கீழ்க்கண்டபடி கைகளால் வழித்திறக்கக் கற்றுக்கொள்வதுதான்.

ஆங்கிலேயர் இருவர் சந்தித்தால் கைகுலுக்கிக்கொள்வதுவழக்கம் அவ்வாறுகுலுக்க ஒருவரையொருவர் முகத்தைப்பார்ப்பார்கள் முஸ்லீம்களும் ஒருவகையாகக் கைகளைச்சேர்த்து க்ஷேமம் விசாரிப்பதுண்டு. இவ்வாறு கைகளைச் சேர்த்திருக்கும்போது முகத்தைப் பார்க்கவேண்டிய தவசியம். இவ்வாறு ஒருவரோடொருவர்கைகளைப் பார்த்தால் இருவருக்குமிடையிலுண்டாகும் சந்தோஷத்தைக் காட்டிலும் வேறுபயன்களனேகமுண்டு. கைகுலுக்குவதால் சன்மார்க்கம், தேகாரோக்கியம், சற்குண முதலியவை யுண்டாகின்றன. இவ்வாறே கைகளால் வழித்திறக்குவதாலும், தடவிக்கொடுப்பதாலும் அநேக நன்மைகள் உண்டாகுவதற்குத்தான் கைகால் இறக்குவது அவசியமெனவறிக. அப்படி இறக்குவதால் அமலனுக்குச் சபலன் மேல் தன் சக்தியை ஏற்றுவதுண்டு. இன்னும் தன் மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்களையும் சபலனிடம் பரவுகின்றன. இருவர்க்கு மிடையில் ஒரு தந்திகம்பிபோலு மிருக்கின்றன. தன்னிடமுள்ள மானுஷ்ய காந்த நரம்பு தேஜஸ் மற்றொருவனிடம் செல்வதற்குக் கையால் இறக்குவதே ஓர் வழிகாட்டியா யிருக்கின்றது.

இவையன்றி இன்னும் இறக்குவதில் ஒருவனை சுவாச்சிய சக்தியுமுண்டு. ஒருவனைத் தூங்கவைத்து வாயில் சுவாச்சியம் சொல்லியும், கையால் தடவிக்கொடுத்தும் அவனுடைய கையை விறைக்கும்படியுஞ் செய்யலாம். மறுபடியும் அவனை ஒருமுறை ஹிப்னாடிஸஞ் செய்யும்படி நேரிட்டால் வாயால் சுவாச்சியம் உச்சரிக்காமல் கையால் தடவிக்கொடுத்தே அவனுடைய கையை விறைக்கச்செய்ய

லாம். ஆதலின் கையால் இறக்குவதற்கும் ஓர் சுவாச்சியத்தில் உண்டென்பதும்தெரியவரும். தன்மனமும் விருப்பமும் அதிலில்லாமல் இறக்குவதற்குச் சக்தியுண்டாகாது. கையிலிறக்கும்போது நம் தேகவலுமையை அதிகமாகக்காட்டாமல் மனோசக்தியைத்தான் மிகுதியாகச் செலுத்தவேண்டும். இறக்குவதென்றால் கைகளாற் பிடித்து நோயுண்டாகும்படி அழுத்தவேண்டுமென்பது பொருளன்று தேகவலுமைக்கும் மனோசக்திக்கும் வேறுபாடு தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டும். இறக்கும்போது வெற்றியுண்டாகவேண்டுமென்று உறுதியோடு நினைக்கவேண்டும். கோறியகாரியத்தைச் செய்து முடிப்போரும் புத்தி சாதுர்யமுள்ளோரும் ஞானவிஷயத்தில் ப்ரவேசித்தோருமே ஆரவாரஞ்செய்யார்கள். இருந்தயிடந் தெரியாமலே தங்கள் காரியங்களை முடிப்பார்கள். அவர்களது வழியெல்லாம் சாந்தமாகவே யிருக்கும் காரியமான பேச்சுகளைப் பேசுவர். பார்க்கும்போது வெற்றியடையவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தோடும் பார்ப்பர் அவர்களுக்குள்ளும் மிக அமைதியாகவிருக்கும், ஆனால் பேசுகையில் தயங்கார்கள் அவர்களது கண்கள் சாந்தமாயிருக்கும். அவற்றில் ஒருபோதும் பதட்டமும் கோபமும் காணப்படாது. நம்மை பார்க்கும்போதும் நம் வுந்தக்கரணத்தில் உள்ளவை வெளிப்படுத்தும்படிப் பார்ப்பார்கள். அவர்களது மனத்தில் ஒருபோதும் அச்சமுண்டாகாது. கண்களில் எவ்வகை அச்சமும் காணப்படாது. நடக்கும்போதும் உட்காரும்போதும், உறங்கும்போதும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்யும்போதும், ஒழுங்காகவே யிருப்பர். இவ்வாறே ஹிப்னாடிஸம் கற்றுக்கொள்வோரும் நினைக்கவும் பார்க்கவும் செய்யவும் கற்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவனிடத்தில் தூங்க இச்சைகொள்வோர்கள் அவன்பால்யோக்கியதை நன்னடை விடாமுயற்சி முதலிய குணங்கள் இருப்பதாகவே மதிப்பர். உண்மை ஊக்கம் கோரியதை முடிக்கும் எண்ணம் அனுபவத்தாலுண்டாகும். அவ்வெண்ணம் அறிவுக்குத் தக்கபடி அதிகப்படும். அதைக் கற்றுக்கொள்வதற்குக் கையால் தடவிக்கொடுப்பது முக்கியமான அப்பியாசமாகும் இறக்கும்போது தேகத்தைத் தொட்டும் தொடாமலும் இறக்கலாம். ஆதலின் இது தொட்டிறக்கல் விட்டிறக்கல் என இருவகைப்படும். இன்னும் ஒவ்வொன்றும் நீண்ட இறக்கலென்றும், குறுகி இறக்கலென்றும் இருவகைப்படும். எல்லா இறக்கல்களும் இறக்கும்போது

நம்மனதின் சக்தியை எதிரிகளிடத்தில் செலுத்தல்போல வைராக்கியஞ்செய்து கொள்ளல்வேண்டும் விட்டிறக்கல் இறக்கும்போது அதில் நன்மை இறக்கலென்று பெயர். இவ்விறக்கலில் உடம்பில் ஓரிடத்தில் கூடியிருக்கும் உஷ்ணதேகமுழுதும் பரவும். உச்சியிலிருந்து கீழ்நோக்கி இழுக்கும் எல்லா இறக்குதல்களும் தூக்கத்தையுண்டுபண்ணும். மேல்நோக்கிச்செய்யும் இறக்குதலில் ஒருவரையும் ஹிப்னாடிஸஞ்செய்ய முடியாது ஆதலின் ஒருவனுக்கு நித்திரை யுண்டாக்கும்பொருட்டு கீழ்நோக்கிச் செய்யும் இதற்குதலில் நாம் அதிக கவனம் வைக்கவேண்டும். ஒருமுறை இறக்கிவிட்டு மறுமுறையும் இறக்கும்பொருட்டுக் கைகளைமேலே தூக்கும்போது தூங்குகிறவனுக்கு எதிரில் அக்கைகள் வருவது கூடாது ஏனெனின் கைகளைத் தூங்குகிறவனுடைய தேகத்திற்கெதிரில்மேலேதூக்கினால் அதற்குமுன் கீழ்நோக்கிச் செய்யப்பட்ட இறக்குதலினாலுண்டான நன்மைகெடும். இன்னும் விழிப்பதினாலுண்டாகும் அயர்ச்சி சாந்தமுதலிய தெல்லாங்கெடும் நம் சக்தியும் குறையும். ஆதலின், கீழ்நோக்கி இறக்குவதில் கைகளை மேலே தூக்கும்போது தூங்குகிறவனுடைய இரண்டு விலாப்புறங்களும் வெளியில் புறங்கைகளை அவன் பக்கமாகவும், உள்ளங்கைகளை வெளிப்பக்கமாகவும், திருப்பிக்கொண்டு சுண்டுவிரல்மேல் நோக்கியிருக்கும்படி தூக்கவேண்டும். இந்த நுட்பங்களையெல்லாம் இறங்கிடும்போது கவனிக்கவேண்டும் கணக்குப்படி இறக்குவதால் திடசரீரத்துக்கு உறுதியுண்டாகும். திடச்சித்தம் கிரகிக்கிரதற்கும், இறக்குகிறதற்கும் திடச்சித்தத்துக்கும் ஒன்றுக்கொன்று உதவிபுரிகின்றன. ஒரு திசையைநோக்கி இறக்கிடுவலால் அந்த இடத்தில் தூங்குகிறவனுடைய முழு எண்ணமும் செல்லும். ஆதலின், அவனுடைய தேக நிலைமைக்கும், மனநிலைமைக்கும் தக்கபடி மெஸ்மரிஸம் செய்யவேண்டியது அவசியமாதலின், ஹிப்னாடிஸம் செய்வோன் கணக்காகச்செய்யும் இறக்கிடுதல்களால் எதிரியினுடைய தன்மை நன்றாகத்தெரிந்து கொள்ளுகின்றான்.

இறக்கிடக் கற்றுக்கொள்வது நமது தேகத்துக்கும் நன்மை தரும். ஆதலின் உடனே இறக்கிடுதற்குக் கற்றுக்கொள்ளல்வேண்டும். ஒவ்வொருமுறையும் 10-15-நிமிஷம் வரையில் இறக்கிவிடவேண்டும் அப்பொழுதுதான் நமக்கு தேகத்தில் களைப்புண்டாகாமலிருக்கும். இறக்கிடுதற்கும் ஒருவகை அழகுண்டாகும். 15-

நிமிஷம் வரையில் இறக்கினாலும் உடம்பில் அயர்ச்சியுண்டாகாமலி ருக்கும்படி அவ்வளவு நன்றாக கற்கவேண்டும். ஒருவன் படுத்துக் கொண்டேனும், உட்கார்ந்துக் கொண்டேனும் இருக்கையில் அவ னது உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்வரையில் விரல்களை பிரித்து அவனது தேகத்திற்படாமல் இறக்குவதுதான் நெடிய இறக்குதல் என்றுபெயர். ஆழ்ந்த நித்திரைக்குக் கொண்டுபோகும்போது அல்லாமல் வேறு சமயங்களில் இந்த நெடிய இறக்குதல் வேண்டிய தில்லை. இவ்வாறு இறக்குதற்குக் கற்றுக்கொள்வதால் நமது மார்பு கைகள் மணிக்கட்டுகளாகிய உறுப்புகள் உறுதிப்படுகின்றன. தேகத்திலுண்டாகும் அயர்ச்சியை நீக்கி இறக்கிடுவதை நன்றாகக் கற்கவேண்டும் என்னும் எண்ணம் நமக்கிருப்பதால் இறக்கிடும் பழக் கத்தோடு சித்தமும் உறுதியாகிறது. இதற்காக நாம் செய்யவேண் டிய நல்ல ஏற்பாடு யாதெனில், ஓர் அறைக்குட் புகுந்து தனியே யிருந்து நமக்கெதிரில் ஒரு நாற்காலியைவைத்து 10-நிமிஷ வரை யில் நாம் விடாமல் இறக்கினாலல்லாமல் தூங்கமாட்டேனென்று பிடி வாதத்தோடு ஒருவன் அந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பதாக நினைத்து அந்த நாற்காலிக்கெதிரில் நின்றுகொண்டு இறக்கவேண் டிய முறைப்படி இறக்கிட ஆரம்பிக்கவேண்டும். முழங்காலுக்குக் கீழே இறக்கிடும்போது நம் இடுப்பைச் சிறிது வளைத்து 15 - நிமி ஷம் வரையில் சளையாமல் இறக்கிடகற்கில் பிறகு உண்மையில் ஹிப் நாடிஸஞ்செய்யும்போது இது மெத்த உபகாரமாக விருக்கும்.

மனிதரதுபேச்சு இருவகைப்படும். சில சமயங்களில் அவர் களது கருத்து வாயால் வெளிப்படும். சில சமயங்களில் அபிநயத் தால் வெளிப்படும். இவ்விருவகையாலும் ஹிப்நாடிஸ்ட் தூங்கு கிறவனுக்குத் தன் தன் கருத்தை வெளிப்படுத்தமுடியும் சித்தத்தி னுள்ளகருத்தை மௌனமான அபினயத்தால் வெளிப்படுத்துவது தான் இறக்குவதின் தாத்பரியம். ஹிப்நாடிஸ்ட் செய்வதெல்லாம் ஒருவனை தூங்கவைக்கவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தாற்றானே செய் கிறான். உச்சியிலிருந்து கீழ்நோக்கி இறக்கும்போது அவனுடைய மனத்திலிருக்கும் எண்ணம் யாதெனில், எதிரில் தூங்குகிறவனு டைய ஞாபகத்தைக்குறைத்து அவனுக்குச் சாந்தியையும் அமைதி யையும் உண்டாக்கித் தூக்கம் வருவிக்க வேண்டுமென்னும் ஒரே நோக்கந்தான்.

குறுகிய இறக்குதலென்பது ஓரிடத்தில் மாத்திரம் இறக்குவதாகும். தூங்குகிறவனுடைய உச்சியிலிருந்து மார்புவரையிலேனும், இடுப்புவரையிலேனும் இயக்குவதினாற்றான் இதற்குக்குறுகிய இறக்குதலென்றும் பெயர். ஒருவனை நாற்காலியில் உட்காரவைத்துத் தூங்கவைக்கும்போது இந்தக்குறுகிய இறக்குதலை உபயோகிக்க வேண்டும். கைகால் வயறு தலைமுதலிய ஒவ்வோர் அங்கங்களை மாத்திரம் இறக்கி அதற்குக் குறுகிய வழித்தலென்றேபெயர். தேகத்தில் ஒவ்வோரிடத்திலுள்ள நோயைப் போக்குவதற்காக இவை உபயோகிப்பதுண்டு.

தேகத்தைத் தொடாமல் இறக்கும்போது நமது விரல்கள் அகன்று உட்புரமாகக்குவிந்து தேகத்துக்குமேல் ஓரங்குல உயரத்தில் உடம்பிற்படாமல் இறங்கிவிடல்வேண்டும். உடம்பைவிட்டுக்கைகளை அதிக தூரத்தில் வைத்து இறக்குவதாலும் பயனுண்டாகும் சமயங்களுண்டு ஆனால் உடம்புக்கு ஓரங்குல தூரத்தில் இறக்குவதுதான் அதி நன்மையைத்தரும் தூக்கத்தை உண்டாக்குவதற்கும், வியாதியைப்போக்குவதற்கும் இதைவிட இறக்குதலுபயோகப்படும். தொட்டிறக்குதல் இறக்கிடும்போது விரல்கள் கைகால் தலை முதலிய அங்கங்களிற்படலாம். கைபடக்கூடாத இடமாயின் வஸ்திரத்திற்கு மேல் தொடலாம். அப்பொழுது விரல்கள் சேர்ந்திருக்கவேணும். பெருவிரல் ஆள்காட்டிவிரல் நடுவிரல் மூன்றும் பாதி உள்ளங்கையும் உடம்பில் அழுத்தவும் வேண்டும். மோதிரவிரலும் சுண்டுவிரலும் அவற்றிற்கு கீழுள்ளபாதி உள்ளங்கையும் தேகத்திற்படாமல்கொஞ்சம் தூக்கியிருக்கவேண்டும். தொட்டு இறக்கும்போது நோயுண்டாகும்படி அழுத்தக்கூடாது இறக்குவதல்லாமல் உடம்புக்கு ஆரோக்கிய முண்டாகும்படி கைகளால் அழுத்துவது முண்டு.

இவைகளல்லாமல் வேறொருவரை இறக்குதலுமுண்டு தூங்கச் செய்கிறவன் தனது எண்ணம் தூங்குகிறவனுடைய மனதில் பதிய வேண்டுமென்னும் நோக்கத்தோடு இறக்குவதுமுண்டு. இறக்கும்போதெல்லாம் வாய்மௌனமாயிருக்கவேண்டும் என்று நிபந்தனையுமில்லை.

இந்த இறக்குதலை இறக்கும்போது கையில் மாவையேனும் சந்தனத்தையேனும் அள்ளி விரல்களால் தெளிப்பதுபோல தூங்குகிறவன்மேல் தெளிக்கவேண்டும். அதாவது நம்முடைய தேகத்

திலுள்ள நரம்பு தேஜசாகிய ஜீவமின்சாரத்தைக் கைகளால் அள்ளி தெளிப்பதுபோல் அபிநயம் செய்யவேண்டும். சிலர் விக்கிரகபூசை செய்கையில் புஷ்பங்களையும் பத்திரங்களையும் அச்சிலைகள் மேல் எறிவதுபோல் செய்வதுதான் இந்த இறக்குதலுக்கு வேண்டிய பழக்கம் ஓர் கடிதத்துண்டை (ட டகரவடிவாய்ச்செய்து நமக்கெதிரில் வைத்துக்கொண்டு 3-அடி தூரத்திற்கப்பால் நின்று நமக்கெதிரிலுள்ள கடிதப்பெட்டிக்குள் ஏதோ ஒன்றை எறிவதுபோல் விரல்களை விரித்து விரித்து எரிபக்கற்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் நம்முடைய சுத்தம் ஒன்றுபடும். இவ்வாறு ஒருவனுடைய தேகத்தில் ஓரிடத்தைக்குறித்து விரல்களை யெறிவதால் அவ்விடத்தில் ஒருவித சக்தியுண்டாகும் எவ்வித இறக்குதலை இறக்கும்போது ஒருவகை உறுதியான நோக்கத்தோடு இறக்கிவிடவேண்டும். ஹிப்நாடிஸ்டுகளும் பெரும்பான்மையோர் செய்வதுபோல எவ்விதநோக்கமும் இல்லாமல் சூனியமனத்தோடு இறக்கிடக்கூடாது.

இன்னும் ஒருவகை :—இறக்குதலிலும் ஏற்றுதலுண்டு இது மேல் நோக்கி ஏற்றுவதுதான் தூக்கத்தை காப்பதற்கும் மூளையில் சுறுசுறுப்பையும் உண்டாக்குவதற்கும் இந்த ஏற்றுதல் பயன்படும். இரண்டு பெருவிரல்களும் ஒன்றுசேரும்படி கைகளைச்சேர்த்துக் கொண்டு அதிவேகமாகத் தூங்குகிறவனுடைய முகத்துக்கெதிரில் மேல் நோக்கி ஏற்றிடவேண்டும். முகத்தில் காற்று வீசுவதாலும் மூளையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதாலும் விழிப்புண்டாகும். உள்ளங்கைகளை மேற்புறமாக திருப்பிக்கொண்டு தண்ணீர் இறைப்பதுபோலும் முகத்துக்கு எதிரில் வீசலாம்.

இவைகளல்லாமல் குறுக்கிறக்குதலுமுண்டு அதாவது இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கத்திற்கும், வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கத்திற்கும் இற கி இழுப்பதற்கும் இவ்வாறு விழிக்கும்போதும் தேகத்துக்கு வெளியில் கைகளை எடுக்கும்போதும் உடம்பிலிருந்து ஏதோ ஒன்றை இறக்கிக்கீழே எறிவதுபோல் கைகளை வீசவும்.

மேல் நோக்கிச்செய்யும் ஏற்றுதலைப்போல் இக்குறுக்கில் இறக்கி இழுக்குதலும், தூக்கத்தைப் போக்குவதற்கும், பயன்படும் ஏற்றி இழுக்கும்போதும் வாயால் சுவாச்சியமும் உச்சரிக்கலாம், உடம்பிலுள்ள வியாதிகளைப் போக்குவதற்கும், இறக்குவதற்கும் இக்குறுக் கிறக்குதலும் பயன்படும். எரிச்சல், உஷ்ணம், நோய்

முதலியவற்றை இதனால்நீக்கலாம். தூக்கத்திலிருந்து விழித்தவுடன் சிலருக்கு விறைப்புகாணப்படும் இதைப்போக்குவதற்கும் குறுக்கு இறக்குதல் பயன்படும். நாம் முன்னமே சொன்னதுபோல் இறக்குதல் ஏற்றுதலின் உதவியில்லாமலே தூக்கத்தை யுண்டாக்கலாம். ஆனால், சிலர் கிளேயாவியன்ஸ் என்னும் நிலைக்குப் போகவேண்டுமாயின் ஏற்றிறக்க மில்லாமல் வெற்றியுண்டாகாது. வேறு முறைகளால் தூக்கத்தை முடியாமற்போயினும் ஏற்றிறக்குவதினால் அதை உண்டாக்கலாம்.

வாயால் உஷ்ணமாகவும், குளிர்ச்சியாகவும், ஊதுவதெல்லாம் கைகளால் இறக்குவதிலேயே அடங்கும். சபலமானது நெற்றியில் குளிர்ந்தகாற்றுப்படும்படி யூதினால் சபலனுக்கு விழிப்புண்டாகும். வாயைத்திறந்து உஷ்ணகாற்றுப்படும்படி மூச்சுவிட்டால் நித்திரை யதிகரிக்கும். சுவாச்சியம் இறக்குதல் முதலிய தொழில்களுக்கு ஒருவகைச்சக்தி இருப்பதுபோல் ஊதுவதிலும் சக்தியுண்டு. இறக்குவதைப்பற்றி நாம் தெரிந்துக்கொண்டபின் கண்களில் தன்மையைப்பற்றி ஆராய்தல் வேண்டும். (வாயாலூதல் - கண்பார்வை.) மெஸ்மெரிசத்தில் தேர்ச்சி பெறுதற்குக் கைகளை நாம் பழக்குவது போல் கண்களையும் பழக்கவேண்டும் இவ்வாறு பழக்கும்போது கண்களினின்றும் கருப்பு வெள்ளை விழிகளும் அவற்றின் சம்பந்தமான தசை நார்களும் வலுவடையும்படி செய்யவேண்டும் கையைப் போல் கண்ணும் மானுஷ்ய காந்தத்தை செலுத்துவதற்குரிய கருவியாம். சில அமலர்கள் கைகளைப்பார்க்கிலும் கண்களுக்கு மிக வலுவுண்டென்று நினைக்கின்றனர். ஒருவனது எண்ணத்தை அவன் கண்களால் தெரிந்து கொள்ளலாம். அந்த மனிதர்களை கண்பார்வையாலேயே அடக்கியாளலாம். வெறிக்கப்பார்த்தால் இமைகளில் கண்ணீர் சொரிதல் முதலிய கேடுகளால் கண்களின் துற்பலத்தைச் சிறிதும் காட்டாது நெடுநேரம் வரையில் நமக்கெதிரில் தூங்குகிறவனேயோ வியாதிபஸ்தனேயோ அவனது முகத்தில் நேராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பார்க்கக்கற்கவும் வேண்டுமென்பதவசியம். பார்வையில் கண்களை எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதவசியம் பார்வையில் கண்களை எவ்வாறு உபயோகிக்க வேணுமென தெரிந்து கொள்ளாதவர்களை மேற்கூறியவாறு முறைப்படியாக கற்றுக் கொண்டவர்களிடம் வசமாகிப்போவார். விடாமல் தொடர்ச்சியாகப் பார்க்கவேணும். எதிரியினுடைய முகத்தை ஏறிட்டுப்

பார்க்கவேணும். கண்களை இமைக்கக்கூடாது. கண்ணீர் கசியக் கூடாது வெறிக்கப்பார்க்கவும் கூடாது. பார்க்கும்போது அழு த்தமாகப் பார்க்கவேண்டும். ஆனல், ஒருவரும் நமது பார்வையைக் கண்டு சந்தேகிக்கும்படி பார்க்கவுங்கூடாது. சாந்தமாகவும் அழ காகவும் கைகளால் இறக்குவதாலும், சாந்தமாகவும் தொடர்ச்சி யாகவும் கண்களால் பார்ப்பதாலும் திடச்சித்தம் உறுதிப்படும் அதனுல் மானுஷ்ய காந்தத்துக்கும் மிக நன்மையுண்டு. பார்வை யும், பேச்சும், இறக்குதலும் இதற்கு அதிக உதவிபுரியும் உபகர ணங்களாம்.

பார்க்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கு முக்கியமான வழி யாதெனில். மனிதரது முகத்தைப் பார்த்து பழக்குவதுதான். அவர்களைப் பார்க்கும்போது சும்மாய்ப்பார்ப்பது கூடாது. நம்மனதில் ஒரு வித கருத்தை வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டும். "நீர் என்னை விசுவாசிக்கவேண்டும்" என்பதுபோல எண்ணங்களை மனதில் வைத்துக்கொண்டு எதிரியின் முகத்தைப் பார்க்கவேண்டும். அதிற் கண்ணினுடைய வெளித்தோற்றத்தில் எவ்வித மாறுபாடு மிருக்கக் கூடாது ஹிப்நாடிஸ முறையிலும் உற்றுப்பார்ப்பதிலும் அதிகமும் உட்பொருள்களுண்டு வெறிக்கப் பார்ப்பதில் காரியக்கெடுதிகளு முண்டு. மெஸ்மெரிஸப் பார்வைக்கும் மிக வித்தியாசங்களுமுண்டு. ஒன்று சிம்மத்தின் பார்வைபோன்றதும் மற்றொன்று திகிலடைப் பதன் பார்வை போன்றதுதான்.

தன்னுடைய பார்வையின் தன்மையால் மனத்திலுள்ள விருப் பம் அவர் திடச்சித்தம் முதலியதெல்லாம் தோற்றும்படியாகக்கற்க வேண்டும். ஆனல் கண்ணில் எவ்வகை மாறுபாடும் தோன்றக்கூ டாது. சுருக்கிச்சொல்லுமிடத்து கண்கள் எப்பொழுதும்போல வைத்துக்கொண்டு மனத்திலிருக்கும் எண்ணத்தைமட்டும் அதிவுறு யோடு நினைக்கவேண்டும். இவ்வாறு உறுதியாக நினைப்பதால் மனத் திலுள்ள எண்ணம் பார்வையின் வழியாக வெளியாகும். எதிரிலிரு ப்பவன் நம்மைப்பார்க்கும்போதும், கண்கள்மூடிக்கொண்டு உறங்கி விடும்போதும, எப்பொழுதும் அழுத்தமாகவே பார்க்கவேண்டும். ஒவ்வோர் எண்ணத்தையும் மனத்தில் உறுதியாக எண்ணிப் பார் வையின் வழியாக வெளியிற்செலுத்தவேண்டும் என்று உறுதியாக நினைத்தால், அவனுமப்படியே நினைப்பான், இந்தப்பார்வையைக் கற்பதற்கு நாம் முன்சொன்னபடி மனிதர்களைப் பார்த்து பழக வேண்டும்.

22. கடிதத்துண்டை கண்ணாடியில் பார்ப்பது.

பார்வையை உறுதிப்படுத்துவற்கு வேறோர் முறையுமுண்டு அது (கால் அணா) பைசாவின் கனதியுள்ள ஒரு வெண்கடிதத்துண்டை ஒரு முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியில் ஒட்டவைத்து, அதை உற்றுப்பார்க்கமுதலில் 3-நிமிஷம் பார்க்கவேண்டும். மறுபடியும் பார்க்கும்போது காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டேபோய் 15-நிமிஷம்வரையில் விடாமல் உற்றுப்பார்க்கில், இதற்கிடையில் கண்ணீருண்டாகக்கூடாது. இமைக்கவுங்கூடாது. கண்ணில்எவ்வகை மாறுபாடுமில்லாமற்பார்க்கையில் ஒருபிரகாசமுள்ளவஸ்துவையோ, தான்பார்த்ததையோ, விடாமற்பார்த்திருக்கில் ஹிப்னாடிஸ மயக்கமுண்டாகும் மேற்கூறியவாறு பார்க்கப்பழகிடில் இவ்வாறுண்டாகு மயக்கம் இல்லாமற்போம். ஒருவரையொருவர் பார்க்கும்போது முறைப்படி பார்க்கக் கற்றுக்கொண்டவருக்கு அதிக வெற்றியுண்டாகும்.

வேறொருமுறையாகவும் பார்க்கப் பழகலாம். அவை ஒருகூட்டத்தில் நமக்கு முதுகைக்காட்டி உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவனது பிடரிக்குழியைப்பார்த்து அவன் நம் பக்கம் முகத்தைத் திருப்பவேண்டுமென் றுறுதியாகநினைத்து நிதம் பழக்கப் படுத்திவந்தால் அவனுந்திருப்பிப்பார்ப்பான். அப்பொழுது நம்பார்வைக்குவெற்றியுண்டாயிற்றென்று கருதவேண்டும். நம்பார்வையில் சக்தியிருந்திடில் நமக்குமுன் முதுகுகாட்டி யிருப்பவன் அயற்சியடைந்து தானே திரும்புவதுபோல் நம் பக்கம் திரும்பிடுவது திருஷ்டாந்தம்.

காஸ்லைட், எலக்டிரிக்லைட், லேம்லைட்முதலிய பிரகாசமான விளக்குகளை உற்றுப்பார்க்கப் பழகவும், இவ்வாறு பழகி நமதுகண் உறுதிப்படுமாயின் வேறொருவரும் நம்மைப் பார்வையால் மயக்க முடியாது எனெனில், மிகப்பிரகாசமான வெளிச்சங்களைப்பார்த்து அதனாலுண்டாகும் ஒருவகை ஹிப்னாடிஸசக்தியை நாம் வென்றிருப்பதால் வேறு மனிதர்களை வெல்வது எளிதான காரியமாம். பிரகாசமான வஸ்துக்களைப்பார்த்தால் கண்கெட்டுப் போகுமென்று நினைப்பது தவறு. அதிக பிரகாசமான விளக்குகள் உண்டாயிருக்கும் இக்காலத்திலும் அனேகர் தங்கள் முன்னோர்களின் வழக்கத்தை விடாமல் ஒளியற்று இருண்ட விளக்குகளேற்றி கண்களைக் கெடுத்துக்

கொள்ளுகின்றனர். மந்த வொளியால் கண்பார்வை குறையுமல்லாமல், பிரகாசமான வொளியால் கேடுவருவதில்லை. சூரியவெளிச்சத்தைச் சகிக்கமுடியாமல் சிலர் நீலநிறமான கண்ணாடி உபயோகிப்பதுண்டு. இவர்களுடைய பார்வையில் கொஞ்சமேனும் மாறுஷ்யகாந்தசக்தியுதிக்காது சுகபுருஷர்களாயிருப்பவர்களுக்குச்சூரியவொளியால் தீங்கு விளைவதுபோலவே தோன்றும். வெளிச்சங்களைப் பார்த்துப் பழகாததால் எந்தவொளியும் கண்களுக்குத் துன்பந்தருவது போல் தோன்றும். சிறிது சிறிதாகப் பிரகாசமான வஸ்துக்களை பார்த்துப்பழகிடில் கண்களுக்குக் கேடில்லை. பார்வைக்கும் ஹிப்நாடிஸசக்தி உண்டாகும்.

தடவிக்கொடுக்கும்போதும், கைபடா திறக்கும்போதும், வாயா லூதும்போதும், கண்ணால்பார்க்கும்போதும், ஒன்றைப்பேசும்போதும், நம்தேகத்திலுள்ள ஜீவமின்சாரம் எதிரிலிருப்பதுபோல் பாய்வதாகவே நினைத்திடுக. இச்சக்தி நம்தேகத்தில் இருப்பதை உறுதியாகநம்பு. அதைபிறருக்குக் கொடுப்பதுபோல் நினைத்திடல்வேண்டும்.

தடவிக்கொடுப்பதாலும், உற்றுப் பார்ப்பதாலும், ஜனிக்கும் ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்தை வேறு முறைகளாலும் உண்டாக்கலாம் அந்தவழிகளாலும் ஹிப்நாடிஸம்செய்துகொள்ளப்பழகல்வேண்டும் பிறருக்கு தூக்கம்வருவதல்லாமல் நமக்கும்நன்மையுண்டாகும். ஜீவமின்சாரம், தன்னடக்கம், திடச்சித்தம், கோரியவைமுடிக்கும் எண்ணம் ஆகிய சக்திகளை விருத்தி செய்வதற்கும் பிராணயாமம் அதிக அவசியமென்று முன்னமே கூறியதால் சுவாசம், கண், கை, வாய்முதலிய உறுப்புகளின் சம்பந்தமான எவ்வித அப்பியாசஞ் செய்யினும் ஒருவகை நன்மை உண்டாகவேண்டுமென்னும் உறுதியோடே செய்யவேண்டும்.

ஹிப்நாடிஸம் கற்போர் இவ்வாறெல்லாம் தம்முடைய தேகத்தைப் பக்குவப்படுத்திப் பின் சபலனது நிலைமையையும் கொஞ்சம் ஆராயவேண்டும். ஆனால் எவ்வித வித்தியாசமுமின்றி யாவரையும் தூங்கச்செய்யலாம் ஆயினும் ஆரம்பக்காரர் கொஞ்சம் கவனிக்கவேண்டும். முதல்முதல் தூங்கச்செய்யும்போது நம்முடன் சம்பந்தப்படாத ஒருவனைச்செய்து பார்க்கவேண்டும். அன்னியர்களைச் செய்வதே உசிதம். ஆயினும் நேசர்களையும், பந்துக்களையும் செய்கையில் நம் தேகக் கூறுப்பாட்டுக்கு மாறுனவர்களையே தெரிந்து செய்யு

வேண்டும். தூங்குவதற்குப்பக்குவமுள்ள ஒருவனைப்பார்த்தெடுக்கில் அவன் தேகாரோக்கியமும் நன்றாயிருக்கிறதாவென்று பார்க்கவேண்டும் சில அமலன் தூங்குகிறவர் இப்படிதானிருக்க வேண்டுமென்று அங்கவடையாளங்கள் சொல்லி யிருக்கின்றனர். ஆனால் அது அவ்வளவுசிறந்த ஏற்பாடாகாது ஏனெனின் முறைப்படி ஹிப்நாடிஸஞ் செய்திடில் எவரையும் தூங்கச்செய்யலாம். அங்க அடையாளங்களைப் பார்ப்பதைவிட, அவர்களது தேகம் தூக்கத்துக்கு வேண்டிய தளர்ச்சியோ டிருக்கிறதாவென்று பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பது மிக நலம் தூங்க உட்பட்டவர்களைத் தூங்க வைப்பதுதான் ஹிப்நாடிஸத்தின் வெற்றியாகும்.

சிலரைப் பார்த்தவுடன் அவர்களுக்கு தூக்கம் வராதென்னுந் தோற்றம் அவர்களது முகத்திலேயேதெரியும் அப்படிப்பட்டவர்களைத் தூங்கச்செய்வது கடினம். நம்மனத்தில் ஒரு சந்தேகமான அபிப்பிராயம் தோன்றுமாகில் அதுவே நம் வெற்றிக்குப் பெருந் தடையாம் ஆதலின் நம்மால் முடியாமற்போயினும் எல்லோரையும் தூங்கவைக்க முடியுமென்றே திடச்சித்தமாய் ஹிப்நாடிசஞ் செய்து கொள்ள விருப்பமுள்ளவர்களுக்குத்தான் தூக்கமுண்டாகும். அவர்களது ஆவல் அளவுக்குமிஞ்சியிருக்கின், அவ்விருப்பமே தூக்கத்திற்குத்தடைசெய்யும் விருப்பமில்லாதவர்களை எப்பொழுதும்தூங்க வைப்பது முடியாது. என்னைத் தூங்கவை பார்ப்போம். என்று சப்தம் பேசுவோரை எக்காலும் தூங்கச்செய்ய முடியாது. அவர்களைத் தூங்கவைக்கவேண்டுமென்னும் அவசியமுமில்லை. ஹிப்நாடிஸத்தால் நன்மைபடைய வேண்டுமென்னும் விருப்ப முள்ளோருக்குத்தான் இச்சாஸ்திரம் உதவிப்புரியும் என்பதைக் கண்டுணர்க.

போர்வீரன், போலீஸ்வீரன் முதலானவர் ஹிப்நாடிஸத்துக்கு மிகுதியாக இணங்குவர். எப்பொழுதும் பெரியோர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து அவர்கள் கோரிய காரியத்தைக் குறையற முடிக்கும் சாமர்த்தியங்கள் இயற்கைகுணத்தால் ஹிப்நாடிஸத்தால் தூங்கும்போது நாம் சொல்லும்வண்ணம் செய்து உறங்கிவிடுவார். சிறுவர்கள்பெண்கள் முதலியோரை எளிதில் ஹிப்நாடிஸம் செய்யலாமென்று சிலர் நம்புகின்றனர். ஆனால் இவ்விஷயத்தில் எல்லோரும் ஒரேவிதந்தான் யார் தூங்குவதற்கு உடன்படுவார்களோ அவர்களெல்லோருக்கும் ஹிப்நாடிஸத் தூக்கமாகும். ஆனால் கிளையாவியன்ஸ், தூரதிருஷ்டி முதலிய அருமையான வேலைகள் மிகுதியாகப் பெண்பாலரிடத்தில்

வெற்றியடையும் அவர்களது மனம் மிக்க நுட்பமானதால் உயர்ந்த வேலைகளுக்கு அவர்கள் இணங்குவார்கள்.

வியாதியஸ்தர்கள் ஹிப்நாடிஸம் செய்துகொள்ள வரும்போது தூங்குவதற் குடன்பட்டே வருவர். எளியகாரியத்தை எவியபடி செய்யவேண்டுமென்னும் எண்ணமும்அவர்கட்குண்டு, வியாதிநீங்கு மென்னும் எண்ணத்தாலும், அமலனுடைய வெற்றியினாலும் அவர்கள் உறங்கிவிடக்கூடும். பெரும்பாலும் அவர்கள் எதிர்நோக்கத்தோடிருக்கின்றனர். அப்பொழுது அவர்கள் தூங்குவதற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்களெல்லாம் செய்வார்கள். அவர்களுக்கு அவ்வளவு விருப்பம் இருக்கும்போது அமலன் புத்திசாலியான வியாதிக்கு வேண்டிய காரியங்களைச்செய்து நன்மைபெறுவான். அவர்களுடையநோய் தீர்வதற்கு மாத்திரம் அவர்களது தூக்கம் உரியதல்லாமல், நாம் நினைத்தவண்ணம் அவர்களிடத்தில் வேடிக்கை செய்ய முயலக்கூடாது. இன்னும் தூங்கச்செய்பவனுடைய சித்தம் பலஹீனமுள்ளதாய் அப்பொழுதும் வெற்றியுண்டாகும் எனவறிக.

சிலமனிதர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டினும் சீக்கிரத்தில் தூங்கிவிடுகின்றனர். இவர்கள் தூங்கவைப்பவர்களைக் காட்டிலும் சில விஷயங்களில் தாழ்ந்தவர்களென்று சிலர் சொல்லுகின்றனர் அவர்கள் சொல்லுகிறதாவது தூங்குகிறவர்கள் தூங்கச் செய்பவர்களைக் காட்டிலும் புத்தி கூர்மையாலும் தேகாரோக்கியத்தாலும் தளர்ச்சியில்லாமல்தொழில்செய்யும்திறத்திலும் தாழ்ந்தவர்களாயிருக்கலாம் அவர்கள் தூங்கச்செய்கிறவர்களுடைய சக்தியை மாற்ற முடியாதவர்களா யிருக்கின்றனர். வேறொருவகையார் தூங்கும்போது தூங்கச்செய்கிறவனிடத்திலிருந்து கொஞ்சம் சக்தியைப் பெறவேண்டிய அவசிய முடையவர்களா யிருக்கின்றனர். நரம்புத்தேஜஸ் மிகுதியாயுள்ளவர்கள் அது குறைந்தவர்களை நன்றாக தூங்கச்செய்யலாம் ஆகவே தூங்கச்செய்பவன் தூங்குகிறவனைக்காட்டிலும் இடச்சித்தத்தில்குறைந்தவனுமிருப்பான். இவ்வாறு அவர்கள் சொல்லும் அபிப்பிராயத்தை மற்றொருவகையால் கண்டித்து எழுதுகிறார்கள் அமலன் சபலன் இருவருடைய மனோசக்திக்கும் விவாத முண்டாக்கி கடைசியில் செய்கிறவனுடைய சக்தி வெற்றியடைந்து செய்துகொள்பவனுடைய சக்தி தோல்வியடைந்தால், தூக்கமுண்டாகிற

தென்று நினைக்க ஏதுவில்லை. ஏனெனின், தூங்குகிறவன் தூங்கச் செய்பவனைக் காட்டிலும் குணம், நடை, ஒழுக்கம், புத்தி முதலிய விஷயங்களில் மிகுந்தவனாக யிருக்கலாம்.

23. ஹிப்நாடிஸஞ்செய்ய வேறு 3-வகை.

தமிழ் நெடுங்கணக்கில் 12-உயிரெழுத்தும், 18-மெய்யெழுத்து மாகிய 30-முதலெழுத்துகள் தானுண்டு. இந்த 30-எழுத்துகளையும் பார்க்கையில் ஒவ்வோரெழுத்துக்கு ஒவ்வோர் ஒலி சப்திக்கிறது. இப்போது எழுத்துக்களால் தமிழ்ப்பாஷையிலுள்ள எல்லா சப்தங் களையும் விளக்கமுடியுமோ என்றும் சந்தேகமு முண்டாகக்கூடும். ஆனால், இவ்வெழுத்துகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்தும் பிரித்தும், பெருக்கியும் பல வேறு ஒலிகளை குறிக்கும்படி செய்கிறோம். இவ் வாறே ஹிப்நாடிசத்தில் நெடுங்கணக்கு யாதெனில், வாயால் சுவாச் சிய முச்சரிக்கவும், கண்ணாற்பார்க்கவும், கைகளால் இறக்கவும், மனத்தால் தியானிக்கவும் ஆகிய இவைகள் தாம், இந்நெடுங் கணக் கின் காரியம் தூங்குகிறவனுடைய நரம்புஸ்தானங்களுக்கு அயர்ச் சியை யுண்டாக்குவதாகும். செய்கிறவன் தேகாரோக்கியமும், மனம் பரிசுத்தமும், உடையவனா யிருக்கும்போது செய்து கொள் பவன் செய்கிறவனுடைய தொழிலுக்கு கட்டுப்பட்டு சும்மாயிருந்து விடுகிறான். அமலன் சபலன் ஆகிய இருவருடைய நிலைமைகள் அதிக லேசாகக் காணப்பட்டபோதிலும், இந்நிலைமைகளால் தாம் ஹிப்நாடிஸத்தில் பல் வேறுவகைத் தோற்றங்களெல்லாம் உண்டா கின்றன. இதிற் காணப்படும் எவ்வித ஆச்சரியங்களுக்கும் அம லன் சபலனாகிய இருவருடைய மன நிலையைக்கொண்டே காரணம் சொல்லலாம்.

சில காரணங்களால் நெருங்கிய பழக்க முள்ளவர்களைத் தூங்க வைப்பது கூடாது. அவை 1-உறவினர்கள் செய்கிறவர்களைப்போ லவே தேகக் கூறுபாடுடையவர்களா யிருப்பார்கள். அமலன் சபல னாகிய இருவருக்கும் ஒரே தேகக்கூறுபாடு இருப்பது நன்றன்று. 2-உறவினர்களும் நண்பர்களும் ஹிப்நாடிஸம் கற்றுக்கொள்வோ னுடைய வெற்றி தோல்விகளையும், அவனது குணகுணங்களையும், தெரிந்துகொண்டிருப்பதால் இவருக்குமிடையில் அதிக வெற்றி

யுண்டாகிறதில்லை. ஆதலின், ஹிப்னாடிஸக்காரனிடத்திலுள்ள சக்தியை அவர்கள் மதிப்பார்கள். இருவருக்கும் அந்நியோந்நிய மிருந்திருப்பதால் கௌரவம் உண்டாகிறதில்லை. அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஹிப்னாடிஸத்தின் வெற்றி குறைவுபடும். ஆனால், ஹிப்னாடிஸத்தில் மிக்க வெற்றியடைந்துவிடின் எவரையும் வித்தியாசமின்றி தூங்கச் செய்யலாம்.

அமலர் சபலர்களைப் பாகுபடுத்தி பொதுவாகச் சொல்லுமிடத்து ஹிப்னாடிஸம் செய்வோரை 3-வகையாக பிரிக்கலாம். அவ்வாறே செய்து கொள்பவரையும் 3-வகைப்படுத்தலாம். 1 - சிலர் மௌனமாயிருந்தே திடச்சித்தத்தால் ஹிப்னாடிஸஞ்செய்வர் இவர்கள் கைகளால் இறக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் தாம் ஆத்மதரிசனம் முதலிய அரிய வேலைகளைச்செய்து காட்டக்கூடியவர்கள். எல்லாகாரியங்களையும் இவர்கள் மனத்தினாலேயே செய்து முடிப்பார்கள். 2 வேறொருவகையார் மனத்தாலும் தேகத்தாலும் ஹிப்னாடிஸஞ்செய்வார்கள். இவர்களிடத்தில் திடச்சித்தமுண்டு சுவாச்சியம் இறக்குதல் முதலிய தொழில்களுமுண்டு. இவர்கள் வியாதிகளை நீக்குவதற்கும், குணங்களை மாற்றுவதற்கும் சக்திபெற்றிருப்பார்கள். 3-மற்றொரு வகையார் அப்பியாசத்தால் மட்டும் தூங்கவைப்பார்கள். அவர்களுடைய சித்தம் உறுதிப்படாமல் ஆரம்ப நிலையிலிருப்பதால், அபிநயத்தாற்றான் வெற்றியுண்டாகும். சுவாச்சியம் பார்த்தால் இறக்குதல் முதலிய தொழில்களால் வெற்றியுண்டாக வேண்டும். புதுப்பழக்கக் காரர்களிடத்தில் காணப்படும் வெற்றியெல்லாம் இவ்வாறு உண்டாவதுதான். சில சமயங்களில் மகா நிபுணர்களும், எல்லாத்தொழில்களையும் உபயோகிப்பதுண்டு. ஆதலின் இவ்வாறு மூன்றுவகையாகப் பிரிவுபடுத்துவது பயனில்லாமற் போகிறது.

இவ்வாறே தூங்குகிறவர்களையும் மூன்று வகையாகப் பாகுபடுத்தலாம். அவை சித்தம்-சித்தமும், அபிநயம்-அபிநயமும், என 2-வகைப்படும். ஆகவே, அமலன் சபலன் எந்தெந்தவகையில் சேர்ந்தவராயிருக்கிறாரோ அதற்குத்தக்கபடி வெற்றியுண்டாகும். அபிநயத்தால் மட்டும் ஹிப்னாடிஸம் செய்யக்கூடிய ஒருவன் திடச்சித்தமிருந்துள்ள ஒருவனைத்தூங்கச்செய்து கிளையாவியன்ஸ் உண்டாக்குவதைக்காட்டிலும் செய்கிறவனும் திடச்சித்த முள்ளவனுயிருந்தாலப்பொழுது அதிகவெற்றியுண்டாகும். அமலன் சபலனும் முதல்

வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களா யிருத்தல்மட்டும் ஆத்மதரிசனம், துரிய தரிசன முதலிய உயர்ந்த செய்கைகளுண்டாகும். இப்படிப்பட்ட உன்னதபதவியை யடைவதற்கு நாம் துரிதப்படக்கூடாது. உலகில் கல்வியறிவைக் கற்றுக்கொள்வதற்கே நெடுங்காலம் வேண்டும். இவ்வாறிருக்க ஞானசம்பந்தமான கல்வியைகற்ற தன் அநுபூதியையும் அடைவதற்கு எவ்வளவு காலம் செல்லும்? பொறுமையின்றி ஞானத்தைபடைவது முடியாது. பொறுமை விடாமுயற்சி ஊக்கம் ஆகிய மூன்றும் ஒவ்வொருவனிடத்திலு மிருக்கவேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத்தான் வெற்றியுண்டாகும். கொஞ்சம் வெற்றி யுண்டாகுமாயின் அதைக்கண்டு மனம் மிக்க உறுதியடையும் மென்மேலும் வெற்றியுண்டாவதற்கும் மார்க்கமுண்டாகும்.

ஹிப்நாடிஸத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கும், நம்முடைய திடச்சித்தத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் அவசியமானது மாநுஷ்ய காந்தம் என்றும், அதை இறக்குவதாலும், வேறு முறைகள் செய்வதாலும், விருத்தி செய்துகொள்ள முடியுமென்றும், நாம் அடிக்கடி சொல்லிவந்தபோதிலும், நரம்புத்தூக்க முண்டாவதற்குத் தூங்குகிறவனுடைய மன நிலைமை, தூங்குவதற்கு உடன்படுதல், பஞ்சேந்திரியங்களையும் அயர்ச்சியடையும்படிச் செய்தல், தூங்கச்செய்கிறவன் சொன்னவண்ணம் தூங்கிறவன் செய்ய உடன்படுதல் தூங்கவேண்டுமென்னும் அவர் ஒரேபொருளை உற்றுநோக்குதல் முதலிய எல்லாம் ஹிப்நாடிஸத்துக்கு வேண்டிய அவசியமான உபகரணங்கள் என்றே அங்கீகரிக்கவேண்டும். ஒருவன்வெற்றியடைய வேண்டுமாயின் இவையெல்லாம் அவனிடத்தில் பொருந்திடவேண்டும்.

---

24. மானுஷ்ய காந்தம்.

இயற்கையாக நடைபெறும் ஜீரணம், சுவாசம் விடுதல், உடம்பில் புளிப்பு காரம் உண்டாதல் முதலிய தொழில்களாலும், மனத்தின் பக்குவத்தாலும், உடம்புகளின் ஸ்பரிசத்தாலும், நரம்புத்தேஜஸை ஒருவருக்கொருவர் பாய்ந்துக்கொண் டிருப்பதனாற்றான் உடம்பில் ஜீவமின்சாரம் உற்பத்தியாகின்றது. இவ்வாறு மூளையில் சேமித்துவைக்கப்படும் மின்சாரம் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்

உடல் முழுதும் பரவிவந்து உடம்பிலுள்ள இரத்தத்தை ஹிருதயம் அடக்கியடக்கி வேண்டிய அளவுப்படி விடுவதுபோல், இம்மின்சார மும் மூளையிலிருந்து கொஞ்சக் கொஞ்சமாய் உடம்பெங்கும் பரவு கின்றது. இந்த ஜீவமின்சாரத்தைதான் பிராணனென்று சொல்லு கின்றோம், இந்தப்பிராணன் எல்லா அவயவங்களுக்கும் அளவுப் படியே போய்க்கொண்டிருந்தால் அதற்குத்தான் சரீர சுகமென்று பெயர். பிராணன் ஒரிடத்தில் குறைந்தேனும், மிகுந்தேனும், பாயுமாயின் அப்போதுதான் நோயுண்டாகிறது.

இவ்வாறு ஜீவமின்சாரமாகிய பிராணனுக்குக் கொதிப்புக்கு இடமாயிருப்பது மூளையே. ஆனால் நாம் முன்சொன்னபடி மனத் துக்கு ஸ்தானமாயிருப்பதும் அம்மூளைதான். துன்பமேனும், துயர மேனும் மனத்தை வருத்துமாயின், அவ்வருத்தம் உடம்பிலுள்ள அவயவங்களெல்லாம் காணப்படுகிறது. மனத்தின் நிலைமை தேகத் தின் நிலைமையை மிகுதியாகமாற்றிவிடும், துக்கமுண்டானால் அவய வங்களெல்லாம் செயலற்று ஒடுங்கும் நம்பிக்கையுண்டானால் தேக முழுதும் பரபரப்புண்டாகும். ஒருவனுக்குப் பெருங்கஷ்டம் விளைந்தால் அவனுக்கு வயற்றில் சில நோய்களுண்டாகும். முக்கிய மாக வயற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதியுண்டாகும் நஷ்டமின்றி இலாபம் வருவதாயின் அதற்குள் தீராதிருந்த கடுஞ்சுரம் உடனே நீங்கிப் போம். குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் தாய்மார்களுக்கு மிக்க வியசனமுண்டாகுமாயின், அப்பாலே விஷ மாகமாறிவிடும். மனத்தில் ஏக்கமேனும் சந்தோஷமேனு மளவு கடந்துண்டாவதால் மரணம் சம்பவிப்பதுண்டு. அப்படியே மரண முண்டாகாமல் மயக்கமட்டு முண்டாவதுண்டு.

மனத்திலும் மூளையிலுமுண்டாகும் காரியங்களை ஹிரு தயத்திலும் நுரையீரலிலும் காணப்படுவதுண்டு. மனத்தில் துக்க முண்டானால் உடம்பில் பெருமூச்சும் நாடி அதிகரிப்பும் மயக்க மும் காணப்படுவதுண்டு, இதை ஒருவராலும் நிறுத்தமுடியாது. தைரியக்குறை யுள்ளவர்களாயிருந்தால் மனவேதனையால் மரண மும் நேரிடுவதுண்டு. சந்தோஷம், நம்பிக்கை, உதாரகுண முத லியவை மனத்தில் நிறைந்திருக்கும்பொழுது உடம்பில் ஆரோக்கி யம், தேகநன்மை வியாதியைப்போக்கும். சக்தி முதலிய வலிமை யுண்டாகும். ஒரு வைத்தியன் ஹிப்நாடிசத்தால் வியாதியைப் போக்க எத்தனிப்பானுயின், அவனுடைய மன நிலைமைதான் வெற்

திக்கு காரணமாயிருக்கும். ஆதலின் ஹிப்நாடிசத்தில் வெற்றிபெற விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தம்முடைய மனோவாக்குக் காயங்களை பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். நம்முடைய மனம் பரிசுத்தமா யிருந்தாற்றான் பிறரை ஹிப்நாடிசஞ்செய்ய முடியும்.

நமக்குவரும் வியாதியை நாமே சுவாச்சிய முச்சரித்து நீக்கிக் கொள்ள பத்தனிக்கும்போது, மனத்துக்கு அருவருப்பையும் அச்சத்தையும் கொடுக்கும். பிணியின் சம்பந்தமானது ஞாபகத்திலிருந்து மனத்தை திருப்புவதுதான் அச்சுவாச்சியத்தாலுண்டாகும் பயன். வியாதியை மறந்து நம்மனம் வேறுவழியிற் சென்றால் உடனே வியாதியும் நீங்கும். மனத்தின் எண்ணம் மாறினவுடன் அதன் சம்பந்தமான நரம்பின் தொழில்களும் மாறுகின்றன. சில காரணத்தால் வியாதி நீங்கிப்போம். மனத்திலிருந் துண்டாகுஞ் சக்தி உடம்பில் வியாபிக்கவேண்டுமாயின் அது நரம்புகளாகிய தந்திக்கம்பிகளின் வழியாகச் செல்லல்வேண்டும். மனத்தில் வேறொரு மாறுபாடு உண்டாகும்போது மூளையிலும் ஒவ்வொரு வேற்றுமை காணப்படும்.

அவயவங்கள் பின்னமடைவதாலும், உடம்பின் விஷசம்பந்தமுண்டாவதாலும், இரத்தம் அசுத்தமாவதாலும், உடம்பில் உண்டாகவேண்டிய ஜீவமின்சாரம் சிலபாகமேனும் உண்டாகாமற்போய் விடக்கூடும், மூளையில் அதற்குமுன் உண்டாயிருந்த மின்சாரமும் உடம்பெங்கும் பரவுவதற்கு முடிவதில்லை. உடம்பின் நோயை மூளை அறிகிறது. உடனே மனம் எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொள்ளுகிறது. நோயுள்ள விடத்திலிருந்து மூளைக்கு தந்திசென்றவுடன் மூளையிலிருந்து வியாதி நீக்கும்படியான மறுதந்தி வருகிறது. இவ்வாறு ஜீவமின்சாரம் வரும்போது, இடையில் நோய்பட்ட கருவிகள் இருப்பதால், மின்சாரம் அதற்கப்பால் செல்லுகிறதில்லை. ஆதலின், நோய் நீங்காமல் உடம்பு முழுதும் அனியாயப்படுகிறது. உடம்போடு மூளையும் அப்பிணிக்குட் சிக்கிக் கொள்ளுகிறது ஒருவன் தன்னுடைய சீவமின்சாரத்தாலே தன் நோயை நீக்கிக்கொள்ளமுடியாமற்போனால், சரீராரோக்கிய முறையே ஒருவன் தேகத்திலிருந்து பிணியாளிக்கு வேண்டிய பிராணனை எடுத்துக்கொள்ளலாம். அவனை செய்ததெல்லாம் இதுதான். அவன் தன்னுடைய வித்தையின் சாமர்த்தியத்தால் சீவமின்சாரம் பார்ப்பதற்கு வேண்டிய கிளையாகிய நரம்புத் துக்கத்துக்கு நோயாளியைக் கொண்டுபோய் அப்

பொழுது தன்னுடைய தேகத்திலுள்ள மின்சாரத்தை அவனுக்கு கொடுக்கிறான். எல்லா அமலர்களும் வியாதியஸ்தர்களுடைய மனம் பக்குவமான நிலையிலிருக்கிறதா என்பதை மாத்திரம் கவனிக்கிறார்க ளல்லாமல், தங்களுடைய தேகமும் மனமும் பரிசுத்தமாயிருக் கின்றனவா வென்பதை ஒருபோதும் கவனிக்கிறதில்லை. ஹிப்னாடி ஸத்துக்குரியவன் மனதில் எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணம் உள்ள வனாயிருக்கவேண்டும். எதைப் பிறர் கெட்டகாரியம் என்று கருது கிறார்களோ அதை நாம் அடியோடு விலக்கி விடல்வேண்டும்.

உலகத்தில் காணப்படும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலிருந்து ஒருவகை தேஜஸ் வெளிப்படுகிறது. அந்த தேஜஸ் ஆகாயத்திலும் நிறைந் திருக்கிறது. காந்த சக்திபோல் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்குத் தாவக்கூடும். எந்த வஸ்துவிலிருந்து ஒவ்வொன்றும் உற்பத்தியா கிறதோ அவ்வஸ்துவினுடைய சக்தியிலிருந்தே இதற்கும் அந்தத் தேஜஸ் உண்டாகிறது. அசேதனமாகிய பரமாணுக்கள் முதல் சேதனமாகிய மனிதன் வரையில் இதே உண்மை காணப்படுகிறது. உற்பத்தியாகிய வஸ்துக்களெல்லாம் தம் மூலவஸ்துக்களிலிருந்து இந்த தேஜஸைப்பெறுகின்றது. தேகாரோக்கியம் அசௌக்கியம் நன்மை தீமை முதலியவெல்லாம் முதற்பொருளிலிருந்தே சின்னப் பொருளுக்குத் தாவுகின்றன. மனித விரகத்திலும் இந்த வுண்மை காணப்படுகிறது. தாயினுடைய தேகத்திற் காணப்படும் நரம்பு களிலிருக்கும் ஜீவமின்சாரம் குழந்தைகளிடந் தாவுகிறதென்று தெரிந்து கொண்டோர், இந்த மின்சாரம் தாவும்போது அத் துடன் தாயின் மற்றக்குணங்களும் குழந்தைகளிடஞ் செல்லும். ஒருவருக்குந் தெரியாமல் இந்தக்குணம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் பிரதிபலிக்கின்றது. சூரியனிடத்திலிருந்து கிரணங்கள் பரவுவது போல் மனிதவர்க்கத்திலிருந்து நரம்புதேஜஸ் பரவிக்கொண்டிருக் கிறது. இனிமை, அன்பு, சன்மார்க்கம், ஆத்மஞான முதலியவை இந்த தேஜஸில் காணப்படும் உலக சம்பந்தம், பாவத்தன்மை பேயின்குணம் முதலியவைகளும் உண்டாகக்கூடும்; பிறரிடத்திலி ருந்து நரம்புத்தேஜஸ் உற்பத்தியாகின்றதோ அவருடையகுணதோ ஷங்களுக்கு ஒத்தவாறு நன்மை தீமைகளு முண்டாகும்.

சில மனிதர்களின் குணம் அவர்களைச்சுற்றியுள்ள நண்பர் களுக்குந் தேகாரோக்கியம், நட்பு, இன்பம் ஆகியவைகளைக்கொடுக்

கக்கூடிய தன்மை வாய்ந்ததா யிருக்கிறது. அவர்களைக் கண்டவுட னவர்களுடைய நண்பர்கள் முகமலர்ச்சி கொள்ளுகிறார்கள். பின் அவர்களும் அவர்களைக் கண்டவுடன் வணங்குகிறார்கள். துன் மார்க்கர்களும் பாவிகளும் அவர்களுக்கெதிரில் வருவதில்லை அவர் களைக் கண்டவுடன் தங்களுடைய தீயக்குணங்களையெல்லாம் விட்டு இன்பத்தின்மேல் இன்பம் பெறுகிறார்கள். இமைப்பின்கண் தங் களைச்சேர்ந்தவர்களுக்கு நன்மையைச் செய்வதல்லாமல் தாங்களும் மேலுலகத்திலுள்ள நித்திய ராசிகளான பரிசுத்தர்களின் குணங் களை அடைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மேலுலகத்திலுள்ளவர் களின் குணவிசேஷம் இவர்களுக்கு வந்தவுடன்தெய்வீகம் உண்டா கின்றது. மனிதனிடத்திற் காணப்படும் ஜீவமின்சாரமென்னும் நரம்பு தேஜஸில் அந்தரங்கம் பகிரங்கம் கண்ணுக்குப் புலனாவது, கண்ணுக்குப் புலனாகாதது, ஆகிய இவைகளெல்லாம் கலக்கின்றன. இதைச்சிலர் ஜோதியென்றுஞ் சொல்லுவர். தமிழில் உறு உண்டு என்று சொல்வர் இதை நோக்கும்போது உதகசம்பந்த மிருக்கும் போதே தெய்வீக சம்பந்தமும் மனிதனுக்கு உண்டாகக் கூடுமென் றும் வெளியாகின்றது. ஒவ்வொருவரும்தம்மிடத்திலுள்ள தேஜஸை விருத்தி செய்துகொண்டால் அதுதான் உத்தமபதவிக்குக் கொண்டு போகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் தனக்கு வேண்டிய நரம்புத்தேஜ ஸைத்தானே உண்டாக்கிக் கொள்ளல்வேண்டும். அதை விருத்தி யாக்கவேண்டுமென்று ஊக்கமெடுத்துக் கொள்ளாமற் போயினும், அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தானே உண்டாகும். மனச்சாக்ஷி, உயர்ந்த பதவி, ஜீவாதாரம், தேகாரோக்கியம், முகவுல்லாசம், அருள், தயை, கொடை, சற்குணம், வன்மை, பெரும்புகழ், பாவிகளை நன்மார்க்கத்திற் சேர்த்தல், பக்குவிகளுக்கு உபதேசஞ் செய்தல், முதலியவைகளெல்லாம் அவரவருடைய குணத்துக்குத் தக்கபடி உண்டாகும். சுப நன்மை பாராட்டுதல், தீயசிந்தனை பிறரையழித்தல், பாபம் முதலியவைகளும் அவரவரின் தீயவொழுக் கத்துக்குத் தக்கபடி யுண்டாகும். சன்மார்க்க நெறியால் நரம் புத்தேஜஸை அதிகப்படுத்திக் கொண்டவர்கள் வாயால் ஒன்றுஞ் சொல்லவேண்டியதில்லை. கையால் ஒன்றும் அடையாளம் செய்ய வேண்டுவதில்லை. கையாலும் வாயாலும் உண்டாகும் கீர்த்தியைக்

காட்டிலும் பல்லாயிரம் பங்கு அதிகமான கீர்த்தியை அவர்கள் மௌனத்தி லிருக்கும்போதே அந்த தேஜஸ் உண்டுபண்ணும்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அறிந்தோ அறியாமலோ வியாதிகளை நீக்குவதற்கும், மனத்துன்பத்தைப் போக்குவதற்கும், மானுஷ்ய காந்தமென்னும் ஜீவமின்சாரம் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது இதை உபயோகிக்காத குடும்பத்தார் ஒருவருமில்லை. வைத்தியரால் கைவிடப்பட்டு மரணத்தருவாயிலிருக்கும் குழந்தையைத்தொட்டிலிலிருந்தெடுத்து மார்போடணைத்து முத்தமிட்டு அக்குழந்தையின் பிராணனுக்காக சுவாமியைத்தொழுது பிரார்த்திக்கும் தாய்மார்களை நாம் பார்த்ததில்லையா? மார்போடணைத்து மடிமீது வைத்துக் கொண்டு தம்கையால் தமக்குத்தெரியாமலே அக்குழந்தையின் உச்சந்தலையும் முகத்தையும் தடவிக்கொடுப்பார்கள். பிரியத்தால் இவ்வாறு தடவிக்கொடுக்கும்போது அக்குழந்தையின் வியாதி நீங்கிச் சுகமடையவேண்டும் என்னும் தங்கள் முழு அபிப்பிராயங்களையும் செலுத்துகிறார்கள். அப்படியாய் தாயினிடத்திலிருந்து அவளுக்குத் தெரியாமல் அவளுடைய குழந்தை ஜீவமின்சாரத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு சுகமடைய ஆரம்பிக்கிறது. தாயின் மடிமீதிருக்கும்போது ஸ்பாவமற்றிருந்த குழந்தை ஸ்வபாவமடைந்து பிறகு திருப்தியடைந்து அத்திருப்தியிலிருந்துமன்று மெஸ்மெரிஸத் தூக்கம் தூங்கிவிடுகின்றது. தாயினுடைய கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஜீவமின்சாரத்திலிருந்து குழந்தை தனக்குரியதோற்றம், தேகம், உயிர் ஆகியவற்றைப் பெறுகின்றது. அப்படிப்பட்ட மூலஸ்தானமாகிய தாயிலிருந்தே அக்குழந்தை பிறகு தன் தேகாரோக்கியத்துக்கு வேண்டிய பிராணனையும் பெறுகின்றது. இவ்வாறு அறியாமல் தாயினிடத்திலிருந்து பிள்ளையினிடம் காம்புத்தேஜஸ் போய்க்கொண்டே யிருக்கிறது. இதற்கு சுவாச்சியம் ஒன்றும் அவசியமில்லை.

தூக்க முண்டாக்கல்.

—(-)—

இயற்கையால் வியாதிகளுக்காக நாம்செய்யும் முதல் சிகிச்சை யெல்லாம் மாக்னெஷ்யகாந்த சம்பந்தமானதுதான். உடம்பில் வலியேனும் வியாதியேனும் உண்டானால் உடனே நோயுள்ள விடத்திற்கு உதவிபுரியக் கைகள் செல்லுகின்றன. உடம்பில் எந்தப் பாகத்தில் வலியுண்டாயினும் அங்கே கைதான் முதலில் செல்லும் என்பதை நாம் ஒவ்வொருநாளும் அனுபவத்திற் பார்க்கிறோம். இஃதெல்லாம் இயற்கையாகவே நடைபெறுகின்றன. நம்முடைய தேகத்திலேனும் துன்பமுண்டானால் உடனேகைகள் அவ்விடத்திற்குச்செல்வது இயற்கை. வயிறு, விலா, கை, கால், தலை முதலிய விடங்களில் கொஞ்சம் நோயுண்டாயினும், அவ்விடத்திற்கு கைகள் சென்று நோயுள்ள விடங்களைத்தேய்க்கவும் தடவிக்கொடுக்கவும் எத்தனிக்கின்றன. தடவிக்கொடுப்பதால் நோயும் நீங்கிப்போகின்றது. பல வலியுள்ளவர்கள் மோவாய்க் கட்டையையும், தலைவலியுள்ளவர் கண் மண்டையையும் தம்முடைய கைகளால் பற்றிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இது இயற்கையான பழக்கம் கைதானே அவ்வேலையைச்செய்ய ஆரம்பிக்கின்றது. மெஸ்மெரிஸ முறையால் கையால் தடவிக்கொடுத்தால் பயனுண்டென்பதை நம் பாதவர்களும் வலியுண்டானவுடன் கைகளை வலியுள்ள விடத்தில் வைத்துத் தடவுவார்கள். ஒருவன் தனக்குள்ள வலியைத் தன்னுடைய கைகளால் தீர்த்துக்கொள்ள முடியாவிடின் வியாதியில்லாத மற்றொருவன் மிக்க அபிமானத்தோடு அவனுக்கு வியாதியுள்ள விடத்தைத் தடவிக்கொடுப்பதால் நன்மையும் சுகமும் உண்டாகும். வியாதியஸ்தர்களுடைய தேகம் அசௌக்கியமடைந் திருக்கும் போது தங்களுடைய கைகளால் தேய்த்துக்கொள்வதால் அதிகமான நன்மையுண்டாவதில்லை. வேறு மனிதர்கள் தடவிக்கொடுப்பதாற்றான் நன்மையுண்டாகிறது என்பதை நாம் தரிசனமாகக் காண்கிறோம். மெஸ்மெரிஸக்காரன் செய்யும் வைத்தியமெல்லாம் இதுதான்.

தூக்கம் பிடிக்காமல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிணியாளருடைய நெற்றியில் கையை வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அவர்களுக்கு உறக்கம் வந்துவிடும். கையைவைக்கும் காரணத்தால்

தூக்கமாகிய காரியம் உண்டாகின்றது கையால் தடவுவதால் வியாதிகள் நீங்கும். நித்திரையுண்டாகும். ஆதலின் ஒருவருடைய கையிலிருந்து மற்றொருவருடைய தேகத்துக்கு வேண்டி ஏதோ ஒன்று தாவிச்சொல்லுகின்றது, இந்த ஏதோ ஒன்றை நன்றாகச் சொல்லும்படி செய்வதுதான் மெஸ்மெரிஸம்.

தேகாரோக்கிய நிலையிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் தம்மிடத்திலுள்ள சக்தி இன்னதென்று தெரிந்து அதை உபயோகிக்கும் முறைமையையுங் கற்றுக்கொண்டால் மனிதர்களுக்குள்ள வியாதிகளை மிக எளிதில் நீக்குதல் முடியும் வியாதியை நீக்கி அவர்களைச் சுகப்படுத்த வேண்டுமென்னும் அபிமானமிருந்தால் அநேகருடைய பிணியை நீக்கலாம். வியாதி ஒன்று ஒருவரை விட்டொருவரிடம் பற்றிச் செல்லுகின்றதோ அவ்வாறே தேகாரோக்கியமும் பற்றிச் செல்லக்கூடும். வியாதிகள் தொத்துவதுபோலவே தேகாரோக்கியமும் தொத்துந் தன்மை உள்ளதாயிருத்தலின் ஒரு வியாதியஸ்தன் படுத்திருக்கும் அறையிலேனும், சாதாரணமாக மனிதர்கள் கூடியிருக்கும் சபையிலேனும், ஆணேனும் பெண்ணேனும் தேகாரோக்கிய நிலையிலுள்ள ஒருவர் வந்தால் அதனுல் மிக நன்மையுண்டென்றே நினைக்கவேண்டும் இவ்வாறு வந்தமனிதன் அங்குள்ள வியாதியஸ்தனைத் தன்னாற் சுகப்படுத்த முடியும் என்று நம்பினுல் அவ்வாறே செய்யலாம், இந்த மனிதனுல் தனக்கு நன்மையுண்டாகுமென்று பிணியாளியும் நம்பினுல் உடனே இருவருடைய மனமும அந்தரங்கமாக ஒன்றேடொன்றுகலக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இருவருடைய மனத்திலும் வியாதி நீங்கவேண்டுமென்னும் எண்ணம் இருப்பதால் உடனேயாவது சற்றுபொறுத்தாவது கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் சுகமுண்டாகிறது இதைச் செய்யவேண்டிய முறைப்படி செய்வதுதான் ஹிப்நாடிஸம்.

சுவாச்சியம், நம்பிக்கை, ஆவல் எதிர்நோக்கம் முதலியவைகள் இருப்பதனுலும், ஹிப்நாடிஸத்தில் வெற்றியுண்டாகிறது ஆனல் சபலனிடமிருந்து தூங்குகிறவனிடம் ஒரு சக்தி செல்கிறதென்பதும் மறுக்கமுடியாத விஷயமாயிருக்கிறது. ஏனெனில் ஒன்றும் பேசாமலும் நோயாளிக்கு நம்பிக்கை உண்டுபண்ணுமலும் வியாதியுள்ள விடத்தில் கையைவைத்தால் அவ்வியாதிக்குச் சிறிது குறைபாடுண்டாகும் அதாவது கையிலிருந்து வியாதியஸ்தருடைய தேகத்திற்குள் ஏதோ ஒன்று புகுந்திருக்க வேண்டுமென்று தெரிந்

திருக்கிறது. அஃது அதற்குமுன் அங்கேகாணப்படவில்லை. கையை வைத்தபின்பு தான் தோன்றுகிறது. நம்பிக்கையும் சுவாச்சியமும் இல்லாமலே கையை வைப்பதனால் படரும் வியாதி நீங்குவதை அடிக்கடி பார்க்கிறோம்.

பிணியாளிகள் முழு நம்பிக்கையோடு அதி நிபுணர்களான வைத்தியர்களிடம் போகிறார்கள். தங்களுக்குள்ள நம்பிக்கைமட்டு மல்லாமல் தம்மைச்சேர்ந்தநண்பர்களும் அவ்வைத்தியர்களைப்பற்றி அதிகமாகப் புகழ்ந்து கொண்டாடுகிறார்கள் சுகமுண்டாகும் என்னும் நம்பிக்கை எண்ணம், ஆவல் ஆகிய இவற்றோடு வியாதியஸ்தர்கள் ஏற்படுகிறார்கள். இறுதியில் நோக்கும்போது வைத்தியர்களுக்குக் கொடுத்த பணச்செலவோடு வியாதியும் அதிகரிக்கின்றது இதை நோக்கும்போது சபலனிடத்திலிருந்து நோயாளிகளின் தேகத்துக்குள் ஒருவித காந்த சக்தி பரவுகிறதென்றே நம்பவேண்டும். இச்சக்தி பரவுதலால் வியாதி நீங்குகின்றது பாரிசவாதத்தால் துன்பப்படும் ஒருவன் ஒரு வைத்தியனிடம் போகிறான் அவனிடம் இவனுக்கு அதிகநம்பிக்கை யுண்டு. அவ்வைத்தியன் தன்னாலியன்றமட்டும் பாடுபட்டு பார்த்தும் ஒன்றும் பயன்படவில்லை. வியாதி நீங்கவேண்டுமென்னும் எண்ணம் இருவருக்கும் அதிகமாயுண்டு. இவ்வளவு நம்பிக்கையிருந்தும் இறுதியில் ஒன்றும் பலிப்பதில்லை பிறகு இருவரும் சோர்வடைகின்றனர் அதன் பின்னே அவன் ஒரு அமலனிடம் போகிறான். அவனும் தனக்குத் தெரிந்த சாத்தியத்தையெல்லாம் காட்டி இவனை உறங்கச்செய்ய எத்தனிக்கிறான். இவனுக்குத் தூக்கமே உண்டாவதில்லை. இதைக் கண்ட இவ்வியாதியஸ்தன் மிக மனந்தளர்ந்து அநேக வைத்தியர்களிடத்திலும் அமலர்களிடத்திலும் சிகிச்சைச் செய்து கொள்ளுகிறான். பிறகு ஒருவன் இவனை தூங்கவைக்காமலே வியாதியை நீக்குதாகச்சொல்லி இவனுடைய உடம்பில் கையை வைக்கிறான். உடனே இவ்வியாதியஸ்தனுக்கு ஒருவகை காந்த முண்டாகிறது. நோயே நீங்கி விட்டதுபோல் தோன்றுகிறது கைகால்கள் நீட்டவும் முடக்கவும் சுவாதீனமா யிருக்கிறான். அப்பொழுது இவனுடைய பக்கவாதம் நீங்கி விடுகிறது. அவ்வாறு உடம்பில் கைகளை வைத்தவுடன் வியாதியஸ்தனுடைய தேகத்திலுள்ள இரத்தம் சுத்தியடைந்து அதுவரையில் கட்டுப்பட்டு விரைத்திருந்த தசை நார்களெல்லாம் தளர்வடைந்தன.

மனிதர்களாய்ப் பிறந்தவர்களெல்லாரிடத்திலும் மாநுஷ்ய காந்தம் உண்டாயிருக்கிறது என்பதைப் பின்வரும் உதாரணத்தால் தெரிந்துக்கொள்ளலாம். ஒருவர் ஒரு காகிதத்துண்டை 10-நிமிஷ நேரம் வரையில் நம்முடையகையில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதை ஒரு சுருளாகச்சுருட்டி வேறொரு மேன்மையான காகிதத்தில்வைத்து மடித்து பத்திரமாயெடுத்துக் கொண்டுவந்து ஒரு அமலனிடம் கொடுத்தால் அவன் அத்துண்டைக் கிளேயாவியன்ஸ் நிலையிலுள்ள ஒருவனிடம் கொடுப்பான். அந்தக்கிளேயாவியன்ஸ் நிலையிலிருப்பவனுக்கு இந்த காகிதத்துண்டு யாரால் தொடப்பட்டு எங்கிருந்து வந்ததென்று கொஞ்சமேனும் தெரியாது. ஆயினும் அந்தக்காகிதத்தைத் தொட்டவனுடைய தேகாரோக்கியம், குணநிசயம் ஆகிய இவற்றை தவறுமற் சொல்லுவான். முதலில் அக்காகிதத்தை வைத்திருந்தவன் நோயாளியாயில்லாமல் நல்ல மனிதனாயிருந்தால் அவனுடைய தோற்றம் பொலிவு, நடை முதலியவற்றை இவன் வரிசையாகச் சொல்லுவான். அமலர் ஒவ்வொருவரும் இதை பரிக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். காகிதத்தைத் தொட்டவன் இன்னானென்பது தெரியாமலிருக்கும்பொழுது கிளேயாவியன்ஸ் தூக்கத்திலிருப்பவன் மாத்திரம் அவனுடைய குணம் குறி அடையாளம் முதலிய எல்லா வஸ்துக்களாலும் இவ்வாறு பரிசோதித்துப்பார்க்கலாம் இதை நோக்கும்போது நாம் தொடுகிற ஒவ்வொரு வஸ்துக்களிலும் நம்முடைய நரம்புத்தேஜஸ் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறதென்பது செவ்வனே புலப்படுகிறது. நம்முடைய வாழ்நாளில் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் நம்சக்தி பரவி விடுகிறது.

மாநுஷ்ய காந்தத்தின் தன்மையைப்பற்றி மெஸ்மெரிஸக்காரர்கள் எண்ணிறந்தபடி புகழ்கிறார்கள். ஆனால் அமலர்கள் அதை அவ்வளவுக் கவ்வளவு இகழ்கிறார்கள். நரம்புத்தேஜஸ் என்னும் சக்தி ஒன்றுண்டுஎன்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளும்படியான காலம் ஒன்றுவரும், அப்பொழுதே எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணம் நரம்புத்தேஜஸ்தான் என்பது வெளியாகும். இந்த காலத்தில் வியாதிக்குக் காரணம் கண்களுக்குப் புலப்படாத புழுக்கள்என்றும் வைத்தியர் சொல்லுகிறார்கள். இனி ஒரு காலத்தில் இந்தச்சித்தாந்தப்பொய் தள்ளப்பட்டு நரம்புத்தேஜஸே எல்லாவற்றிற்கும் முதற்காரணம் என்றும் சித்தாந்தம் அங்கீகரிக்கப்படும்.

தொத்து வியாதியைப்பற்றிச் செய்யவேண்டிய ஆராய்ச்சியை யெல்லாம் வைத்திய சாஸ்திரம் இன்னும் செய்து முடிக்கவில்லை. வியாதிமட்டுந்தான் தொற்றக்கூடியதென்று அந்தச்சாஸ்திரம் கண்டு பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் தேகாரோக்கியமும் அவ்வாறே தொத் தக்கூடுமென்பது அதற்குத்தெரியாது. ஒருவன் வியாதியாயிருந் தால் அவனுக்குச் சுற்றுப் பக்கத்திலுள்ள வாயு அசுத்தப்படுகின் றது. இந்த அசுத்த காற்று வெளியில் பரவி எல்லோருடைய சுவா சத்திலும் கலப்பதால் அவனுடைய வியாதி மற்றவர்களிடம் தொத்துகிறது. இதைத்தான் வைத்திய சாஸ்திரிகளின் தீர்மானம். இது நமக்கும் உடன்பாடுதான். இவ்வாறு காற்றின் வழியாக வியாதி தொத்துவதைக் காட்டிலும் வேறொரு முக்கியமான வழி யுண்டு. அதுதான் வியாதியின் மருவுதலுக்கு முக்கிய காரணம். அஃதாவது சுவாச்சியம் மிக அச்சமுள்ளவர்களும், அனுதாபமுள்ள வர்களும், பிறரிடத்திற் காணப்படும் வியாதியைக்கண்டு திகிலடை வார்களாயின், அந்த திகிலே அவ்வியாதியாக மாறிவிடும். அநேகர் இவ்வாறு மனத்தால் வியாதியை வரவழைத்துக்கொண்டு அதனால் மரணமடைகிறார்கள். இன்னுமநேகர் எப்படிப்பட்ட கொள்ளை நோய் உண்டாயினும், அதற்கஞ்சாமல் மிக்க தைரியமாயிருக்கிறார் கள். அவர்களுக்கு வியாதியும் வருகிறதில்லை.

வியாதிகள் காற்றின் மூலியமாய்ப் பரவக்கூடும் என்பதையும், அச்சத்தாலும், ஒருவர் வியாதி மற்றொருவருக்கு வரக்கூடுமென் பதையும், சில வைத்தியர்கள் அறிந்திருப்பார்கள். ஆனால் வியாதி கள் பரவுதுபோலவே தேகாரோக்கியமும் நல்ல மனிதர்களிட மிருந்து பரவக்கூடும் என்பதை மிக்க பொறுமையோடு ஆராய்ந்து பார்க்கில் அதன் உண்மை விளங்கும். தேகாரோக்கிய முள்ளவர் கள் ஒரு சபையிலிருக்கும்போது அங்குள்ளோர் இவர்களுடைய சுகத்தைப்பற்றிக் கொள்ளலாமென்று நினைப்பார்களாயின் அவ் வாறே பொருத்துக்கொள்ளவும் முடியும். இதிற் சந்தேகமற யாவ ருக்கும் உரித்தாகிய மார்க்கம் இதுவென நம்பிடுக.

தொத்துதல், பற்றுதல் என்னும் பதங்களைக் கேட்டவுடன் வியாதிகளுக்குத்தான் அப்படிப்பட்ட தன்மை உண்டென்று சிலர் நினைப்பார்கள். ஆனால் தேகாரோக்கியமுள்ள நரம்புத்தேஜஸ் என் னும் ஜீவமின்சாரம் மலர்களிலிருந்து நாற்றம் வீசுவதுபோல மனி

தர்களிடமிருந்து வெளியில் வீசக்கூடும். இவ்வாறு வெளிப்படும் நரம்புத்தேஜஸ் தன்னருகிலுள்ள மனிதர்களெல்லாரிடத்திலும் சென்று வேண்டிய வண்ணம் சுகந்தரும். சிலவகை நாற்றங்களும், ஒளிகளும் சாதாரண மானவர்களுக்குப் புலப்படா, அதனால் நாற்றமும் ஒளியும் இல்லையென்று எவ்வாறு சாதிக்கமுடியும்? இப்படித்தான் ஜீவமின்சாரமும் உண்டாகின்றது. உலகில் நம்முடைய காதில் கேட்கமுடியாத எத்தனையோ ஒலிகள் உண்டாய்க்கொண்டிருக்கின்றன. அவ்வாறே நம்முடைய கண்களால் வித்தியாசம் பாராட்டமுடியாத எத்தனையோ வர்ணங்கள் கலந்திருக்கின்றன. சாதாரணமாக பார்க்கும்போது எல்லாவர்ணங்களும் வெண்மை நிறமாகத்தோற்றுகின்றன. நம்முடைய கண்களுக்கு வெவ்வேறு வர்ணங்கள் தெரியாமையால் சூரியவெளிச்சம் ஒரே நிறமுடையதென்று சொல்லலாமா? அப்படியே நரம்புத்தேஜசும் சிலர் கண்களில் புலப்படாமையாலும்; அஃதுண்டென்னும் உணர்ச்சி இல்லாமையாலும் நரம்புத்தேஜஸ் இல்லையென்று எவ்வாறு சொல்லமுடியும்?

மனிதர்களால் முடியாதென்று கருதப்பட்ட விஷயங்களெல்லாம் இக்காலத்தில் முடிந்துவருகின்றன. உலகில் இப்பொழுதிருக்கும் அறிவின் நுட்பத்தை நோக்கும்போது மனிதனால் முடியாதது இன்னதென்று சொல்ல இயலாமலிருக்கிறது. இப்பொழுது முடியாதென்றால் இனியொரு காலத்தில் முடிவடையக்கூடும். அக்காலத்தில் நரம்புத்தேஜசு நன்றாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அதன் தன்மை எல்லோருக்கும் எளிதில் விளக்கக்கூடியதாயிருக்கும். உலகில் கண்ணுக்குப் புலப்படாதிருக்கும் சக்திகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு அதிநுட்பமான கருவிகள்வேண்டும். அநேகம் கருவிகள் அவ்வாறு நுட்பமாயிருந்தபோதிலும் ஒவ்வொரு சக்தியின் தன்மையைக்கண்டு பிடிப்பதற்கு ஒவ்வொரு பிரத்தியேகமான கருவிவேண்டும். மனிதனிடத்திலிருந்து ஜோதிமயமாக வெளிப்படும் மானுஷ்யகாந்தம் சாதாரண நிலையில் ஐம்புலன்களோடும், பகுத்தறிவோடும், விழித்துக்கொண்டிருக்கும், மனிதர்களுடைய கண்களில் புலப்படாமற்போயினும், அதற்குவேண்டிய பக்குவ நிலையில் மனிதர்களிருப்பார்களாயின் அவர்களுக்கு அது தெரியும். இந்தத்தேஜஸை மானுஷ்ய காந்தம் என்பார் சிலர்; பாரமென்பார் சிலர்; நரம்புத்தேஜஸ் என்பார் சிலர்; பிராணன் என்பார் சிலர். இவ்வாறு பற்பல பேச்சுக

ளால் பற்பல விதமாய்ச்சொல்லப்படும் சக்திகளெல்லாம் ஒன்றே யாம். எல்லாம் மானுஷ்ய காந்தத்தில் வேறுபெயர்கள் தாம் ஆத்ம தத்துவ விஷயத்தில் உன்னதபதவியை அடைந்திருக்கும் மகான்க ளிடமிருந்து வெளிப்படும் சக்தி அவர்களுக்குரிய பெரும் ஞானத் தோடுகூடியிருக்கும். சாதாரண மனிதர்களிடத்திலிருந்து வெளிப் படும் சக்தி அவரவர்களுடையதேகக்கூறுபாட்டுக்குத் தக்கதாயிருக் கும். மகான்களாயினும், சாதாரண மனிதர்களாயினும், ஜீவனின் சாரம் அவரவருடைய மூளையிலிருந்தும் நீங்கும்.

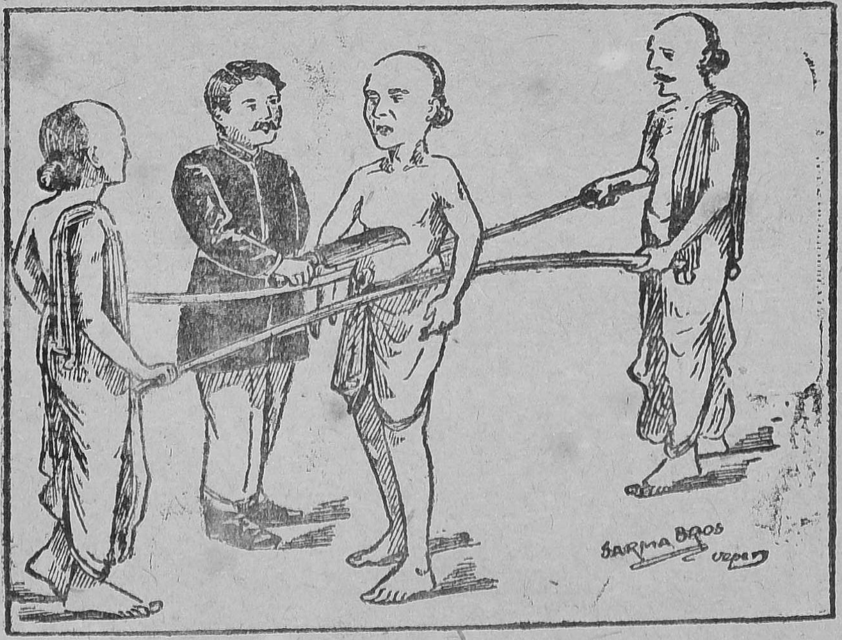
ஒருவனுடையமனம் மற்றொருவன் மனத்தோடு ஐக்கியமடைய வேண்டுமாயின், இருவருடைய மனமும் பக்குவநிலையிலிருக்கவேண் டும், அந்தந்த மார்க்கத்துக்குரிய கருவியின் வழியாகத்தான் இரண் டும் ஐக்கியமாய்க்கூடும். நாம் ஒருவருடைய மனத்தோடு போக வேண்டுமாயின், அம்மனத்துக்குக் கருவியாகிய மூளையின் வழியா கத்தான் போகவேண்டும்; நாம் உலகிற்செய்யும் சம்பாஷணைக ளெல்லாம் முதலில் மூளைக்குச்சென்றுதான் பிறகு மனத்துக்குச் செல்லுகிறது. நாம் பேசும்போது வாய்ப்பேசாமலும் பேசலாம், அபிநயத்தாலும் பேசலாம்; இரண்டுமில்லாமல் கிளையாவியன்றி லும் பேசலாம்; ஆத்மாவின் சம்பந்தத்தாலும் பேசலாம்; மௌன மாய்ப்பேசும்போது உயரத்திலுள்ள நீர் மனனத்திற்செல்வதுபோல பெரிய அறிவு சிறிய அறிவோடு கலந்து பேசுகிறது பெரிய அறிவி லிருந்து முதலில் ஓர் எண்ணம் உதிக்கின்றது. உடனே அது சிறிய அறிவிற் பிரதிபலிக்கிறது. அப்பொழுது இரண்டு எண்ணமும் ஒன்றாகக்கலந்து கொள்ளுகிறது, பிறர் மன ஆராய்ச்சி, தூர திருஷ்டி, ஆத்ம சம்பாஷணை ஆகியவைகளெல்லாம் இவ்வாறுதான் நடைபெறுகின்றது

காந்தக்கல்லிலிருந்து கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒருவகைச் சக்தி வெளிப்படுகின்றது; இதற்குத்தான் காந்தம் அல்லது காந்த சக்தியென்று பெயர், காந்தக்கல்லுக்கும் ஊசிக்கும் இடையில் அநேகம் அங்குலதூரம் வேறு வஸ்துக்களிருந்தாலும் அவ்விரண்டும் ஒன்றையொன்று பற்றியிழுக்கின்றன. அஃதாவது காந்தத்தி லிருந்து வெளிப்படும் சக்தி வேறு வஸ்துக்களைத் துளைத்துக் கொண்டு அப்பாலுள்ள ஊசியினிடத்தில் செல்லுகின்றது. ஒரு காந்த ஊசியை ஒரு நூலின் நடுவில் கட்டித்தொங்கவிட்டால் அது தெற்கு வடக்கில் நிற்கும். ஒரு முனை வடக்கிலும், ஒரு முனை

தெற்கிலும் காணப்படும். வடக்குமுனை வடக்கிலேதான் நிற்கும்; தெற்காகநிற்கமாட்டாது, அப்படித்தான் தெற்கு முனையிலிருக்கிறது; வடக்குமுனை தெற்காகவும், தெற்குமுனை வடக்காகவும் மாறுகிறதில்லை. இவ்வாறு இரண்டு ஊசிகளை எடுத்துக்கொண்டால் ஓர் ஊசியின் வடக்கு முனையோடு ஒட்டுகிறதில்லை. இரண்டு தெற்கு முனைகளையும் ஒன்றுசேர்த்தால் அப்பொழுதும் உற்றுமையுண்டாவதில்லை. ஓர் ஊசியைச் சமீபத்தில் இழுக்காமல் தூரத்திற்றள்ளும். ஆனல் தெற்குமுனையையும், வடக்குமுனையையும் சமீபத்தில் வைத்தால் ஓர் ஊசி மற்றோர் ஊசியை இழுக்கும். வடக்கு முனையைத்தான் இழுக்கும். மனிதனிடத்தில் காணப்படும் காந்தமும் இப்படிப்பட்டதன்மையுள்ளதுதான், எல்லாமனமும் ஒன்றோடொன்று சேரமுடியாது. ஒருவகை மனம் அதற்குத்தகுந்த வேறொரு மனத்திற்றான் பற்றும்.

அமலனிடத்திலிருந்து செய்துகொள்ள சபலனிடம் நரம்புதந்தியொன்று பரவுகிறதென்பதே பெரும்பான்மையோரது கொள்கை. ஆனல் ஹிப்நாடிசத்தாலுண்டாகும் எல்லா வெற்றிகளுக்கும் நரம்புத்தேஜஸ்தான் காரணம் என்று சொல்லமுடியாது சுவாச்சியத்தாலும், மிகுதியான வெற்றியுண்டாகின்றது. நரம்புத்தேஜஸால் உண்டாவது இன்னதென்றும் நாம் வித்தியாசத்தை மாத்திரம் தெரிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

நாம் ஒரு விஷயத்தை எப்பொழுதும் மறப்பதுகூடாது; நரம்புத்தேஜஸ் மனிதர் தேகத்திலிருந்து எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. அது சூரிய வெளிச்சம்போல் தன்னெதிரிலுள்ள எல்லாவஸ்துக்களிலும் பரவுகின்றது. அமலன் நினைத்தாலும் நினைக்காமற்போனாலும் தூங்குகிறவன் வேண்டுமென்றாலும், வேண்டாமென்றாலும் தேகத்திலிருந்து தேஜஸ் வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. ஆனல் எப்பொழுதும் தேஜஸ் வெளிப்படக்கூடும், என்னும் விஷயத்தை மெஸ்மெரிஸக்காரர்கள் என்னும் விமலர்களை அங்கீகரித்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலிருந்து எக்காலத்திலும் இந்தச்சக்தி வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. ஹிப்நாடிஸத்தால் வைத்தியம் செய்யும்போது இவ்வகைத்தேஜஸ் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், சுவாச்சியத்தையும் உடன் உச்சரித்துக்கொண்டு வருவதுதான் நன்றெனவறிக.



6. நரம்பு தூக்கத்தின் நன்மைகள்.

6. நரம்புத் தூக்கத்தின் நன்மைகள்

—(-)—

நெடுங்காலமாய் நரம்புத்தூக்கத்தால் பலவியாதிகளை நீங்கிவந்திருக்கின்றனர். ஆனால் சில சமயங்களில் மாத்திரம் ஹிப்நாடிஸத்தால் நோய்க்கு நன்மையுண்டாகிறதில்லை, பொதுவாகப் பார்க்கும்போது வைத்தியசாஸ்திரிகளால் கைவிடப்பட்ட அநேககடினமான வியாதிகளையெல்லாம் நரம்புத்தூக்கத்தின் உதவியால் போக்கலாம், சர்வ ரோகங்களுக்கும் இதைப்போன்ற தேர்ச்சியான மருந்து வேறொன்றில்லை, பல்லைப்பிடுங்கும் சிகிச்சை சாஸ்திர சிகிச்சை உடம்பைத் துளைத்துக்கொண்டு போகும் ரணங்கள் ஆகியவற்றில் முற்கால முதல் ஹிப்நாடிஸத்தை உபயோகித்து வந்திருக்கின்றனர். இந்த நோய்களுக்கு உபயோகிக்கும் முறைகளை மெஸ்மெரிஸமுறையென்றும் சொல்வதே சரி; இவ்வாறு வியாதிகளுக்கு நரம்புத்தூக்க சிகிச்சை செய்யும்போது ஒரேவகையில் வியாதிகளை நீக்க ஆரம்பிப்பதில்லை, பலவிசை தூங்கச் செய்து பழக்கப் படுத்திக்கொண்டே பின்பு வியாதிகளுக்கு சிகிச்சைசெய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். அன்றேல் முதல்முறை தூங்கும்போது தூங்குகிறவனுக்குண்டாகும் ஒருவகை அச்சமே வியாதியை அதிகப்படுத்தும். உடம்பு நோயோடு இந்த அச்சமும் சேர்ந்திருக்கும்போது சிகிச்சை செய்தால் நன்மை யுண்டாகாது சிலர் சொல்வதுபோல் நரம்புத்தூக்கத்தால் தீமையொன்றும் விளைவதில்லை. ஆனால், மிக நன்மையே உண்டாகும். வியாளிகளுக்குமட்டு மின்றித் தேகாரோக்கிய நிலையிலுள்ளவருக்கும் இந்த நரம்புத்தூக்கம் மிக உதவிபுரியும். ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ளார் இத்தூக்கத்துக்குப் போய் இனி எப்போதும் நோயுண்டாகாமல் தற்காப்புச் செய்துகொள்ளலாம். பிறகு எப்பொழுதேனும் நோய் வருதா யிருந்தாலும் அதற்குச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும்போது எளிதில்நித்திரையுண்டாகும்பொருட்டு, முன்னமே தூங்கிப் பழக்கஞ்செய்து கொள்வது நலம். வியாதி வந்தபோது தூங்குவதற்கு கஷ்டப்படாமல் ஆரோக்கியநிலையிலிருக்கும்போதே ஒவ்வொருவரும் நரம்புத்தூக்கம் தூங்க பழகவேண்டுமென்பது துசிதம்.

ஹிப்நாடிஸத்தால் எல்லா வியாதிகளையும் நீக்குவது முடியாதென்று சொன்னோம் அதை இப்போது ஆராய்வோம். ஹிப்

நாடிஸ முறையில் வைத்தியஞ் செய்யும்போது சுவாச்சியம் மிகுதி
யாக உபயோகிக்கப்படுகிறது அதனால் இதற்கு ஆராய்ச்சிவைத்தி
யம் என்று ஒரு பெயருண்டு இச் சுவாச்சிய வைத்தியத்தால்
ஆகாத காரியங்களுண்டு. ஆயுதங்களைக் கொண்டு அறுத்தெறிய
வேண்டியக் கட்டிகளை ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியத்தால் நீக்குவது முடி
யாது. ஆனால் சுவாச்சியத்தால் நீக்கமுடியாத வியாதிகளைக்கையால்
இறக்குவதனால் நீக்கலாம். உதாரணமாக சுளுக்கு உண்டாகில்
சுவாச்சியத்தால் மாத்திரம் நீக்குதல் முடியாது; கையால் இறக்கு
வதே அச்சுளுக்குப் பயன்தரும் முதற்காலத்திலுள்ள விமலர்கள்
சுவாச்சிய மின்றிக் கையால் இறக்கியே எப்படிப்பட்ட வியாதிகளை
யும் நீக்கியிருக்கின்றனர். ஒருவனுக்கு ஒரு அவயவங்கள் அறுந்து
விழுந்துவிட ஹிப்நாடிஸத்தால் விழுந்த அவயவம் தானே தேகத்
தில் ஒட்டிக்கொள்ளாது. ஆனால் கையால் எடுத்துவைத்து மூங்
கிற் பத்தையாற்கட்டி அதன்மேல் ஹிப்நாடிஸஞ் செய்தால் அங்
புண் சீக்கிரத்தில் ஆறிவரும். வியாதியால் அழிந்துபோன வஸ்
துவை சுவாச்சியத்தால் தடுப்பது முடியாது. ஒருவன் தேகத்தில்
ஓர் அவயவம் முழுதும் அழிந்துவிட்டால் நாம்செய்யும் இப்நாடிஸ
முறையை அங்கீகரிப்பதற்கு உரியவஸ்து அவன் தேகத்தில் இல்லா
மற்போவதால் எவ்வகையாயினும் உண்டாகாது. மூளையும் மற்ற
நரம்புகளும் நாம் உச்சரிக்கும் சுவாச்சியத்துக்குக் கீழ்படிந்து நடப்
பதுகூடும் ஆனால் அந்நரம்புகளின் வழியே நம்முடைய சுவாச்சி
யம் செல்லும்போது அழிந்த அவயவத்திலுள்ள நரம்புகளும்அழிந்
திருப்பதால், சுவாச்சியம் அதற்கப்பால் பிரவேசிப்பதில்லை. இப்
படிப்பட்ட சில வியாதிகளில் மட்டுமல்லாமல் மற்றெல்லா நோய்
களுக்கும் ஹிப்நாடிஸத்தைப்போற் சிறந்த அவுஷதம் வேறொன்
றில்லை. வைத்தியஞ் செய்யும்போது அமலன் ஞாபகத்தை அத்
தொழிலிற் செலுத்த வேண்டும். ஒருவருடைய மனம் மற்றொரு
வருடைய மனத்தை அடக்குதல் முடியுமென்றும். அம்மனம் மற்
றொருவருடைய தேகத்தையும் அடக்கியாள முடியுமென்றும் நம்ப
வேண்டும் அவன் வைத்தியஞ் செய்யும்போது தன்னுடைய சக்தி
முழுதையும் உபயோகிக்கவேண்டும், இப்படிப்பட்ட அமலன் ஒரு
வனிடத்தில் நரம்புத்தூக்கத்தால் வைத்தியஞ் செய்துகொள்ளவிரு
ப்பமும் அதற்குவேண்டிய பக்குவமுள்ள ஒரு நோயாளி வருவா
னாகில் ஹிப்நாடிஸத்தால் உண்டாகும் நன்மைக்கு ஓர் அளவில்லை
யெனவும் உணர்க.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியுள்ள பண்டிதன் ஒருவன் தான் வைத்தியம் செய்யும்போதும் ஜலசிகிச்சை, மின்சார சிகிச்சை கையால் அழுத்திச்செய்கிற சிகிச்சை ஆகிய இவற்றை உபயோகிப்பதுபோல் தான்கொடுக்கும் மருந்தோடு ஹிப்னாடிஸத்தையும் உபயோகிப்பானுயின், அதிக நன்மையுண்டாகும். வைத்தியர்களிப்பொழுது சுவாச்சியத்தால் வியாதிகளை நீக்கிவருகின்றனர். புராதன வைத்தியர்களும் தங்களுடைய மருந்தை மிகுதியாக பெருமை பாராட்டியே உபயோகித்து வந்தார்கள். வைத்தியர்கள் வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யும்போது வியாதியை மிகுதியாக தாழ்த்தியும், மருந்தை அதிகமாகப் புகழ்ந்தும் காரியசித்தி பெறவேண்டும். ஆனல் இந்நாட்டிலுள்ள கிராம வைத்தியர்கள் உதவியற்ற தன்மருந்தைச் சிலாகித்துப்பேசி சிறு விருப்பமும் பணம் பறிக்கக் கெட்ட எண்ணத்தில் மிகப்பெரிதாகப் பயமுறுத்துவர். இது முழுமூடத்தனம். கொடியரோகத்தையும் இலேசானதென்று சொல்லுவதாலேயே அது நன்மையைத்தரும். வித்தியாசம் பாராட்டாமல் எவ்வகை வியாதிக்கும் நரம்புத்தூக்கச் சிகிச்சைசெய்யாமல் க்ஷயரோகம் பாரிசவாயு முதலிய பல வியாதிகளையும் நீக்கலாம் உடம்பிலுள்ள வியாதிகளை ஒரே முறையில் நீக்குவது முடியாது ஆனல் மனத்தின் சம்பந்தமான பல வியாதிகளையும் ஒரு விநாடியில் போக்கலாம். தேகத்திலுள்ள இலேசான பிணிகளையும் விரைவிற் போக்கலாம் பிறவியாலுண்டான அங்கக்குறைபாடுகளையும் இன்னும் சில கடின வியாதிகளையும் ஹிப்னாடிஸத்தால் மட்டும் நீக்கமுடியாது. மருந்தும் வேண்டும் மூளை, முதுகுதண்டு, நரம்பின்தொகுதி முதலியவற்றின் வியாதிகளையும், வயற்றிலுள்ள பல வியாதிகளையும், இதன் உதவியால் போக்கலாம். நெடுநாளுள்ள கீல்வாய்வு முதலிய சில வியாதிகளை நொடிப்பொழுதில் நீக்கலாம். பாரிசவாய்வுக்கு நரம்புத் தூக்கந்தான் உரியவை. பொதுவாய்ச் சொல்லுமிடத்து எல்லா வியாதிகளுக்கும் நரம்பின் சம்பந்தத்தால் உண்டாகின்றனவென்றே எண்ணவேண்டும். ஆதலின் நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளையும் இதனல் நீக்கமுடியும்.

சூதக சன்னிக்கு மெஸ்மெரிஸம்போல் அருமையான ஔஷதம் வேறொன்றில்லை. ஆனல் இதைச்சுத்தப் படுத்துவது கொஞ்சம் கடினம். அமலன் தேகாரோக்கியமுள்ளவனும் திடச்சித்தமுள்ளவனுமிருக்கில் அவன் பரிசுத்தகுணமும் தூய ஒழுக்கமும்

கிறைந்திருந்தால் மட்டும் இந்தக்கடினரோயை நீக்கமுடியும். மனத்தின் சம்பந்தமாயும், பணத்தின் சம்பந்தமாயும் காணப்படும் பல மாறுபாடுகளுக்கும் திடச்சித்தந்தா லுண்டாகும் நரம்பு தூக்கந்தான் நல்லவழியன்றி வேறில்லை.

வைத்திய சாஸ்திரிகள் புதிதாக மருந்துகளைக் கண்டு பிடிக்கின் அதை பலவித வியாதிஸ்தரிடம் கொடுத்து பரிசோதிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி பரிசோதித்துப் பார்க்கையில் மனிதரது வியாதியில் அவரது மனமும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறவிஷயம் மறந்துவிடுகிறார்கள். மனம் என்னும் கருவி ஒன்றிருப்பதாகவே அவர்கள் கருதுகிறதில்லை. இன்னும் தீயகுணங்கள் மாறவும், மனிதரை நல்வழிப்படுத்தவும், உரியமுறைக ளவர்களிடத்தில் இல்லாமையாற்றான் வைத்திய முறைகளில் அந்தந்தவாறுண்டாகிறது. மருந்து நுழையாத இடங்களிலும் நரம்புத்தூக்கம் வெற்றியடையும். இந்த நரம்புத்தூக்கம் மனிதரிடத்துள்ள தீயகுணங்களைமாற்றி இனி எப்பொழுதும் அவருடைய மனதை நல்வழியில் திரும்பி விடும். இதைப்பற்றி சந்தேகமில்லை. ஹிப்நாடிஸத்தால் வியாதிகளுண்டாகும் நன்மைகளை அங்கீகரிக்காமற் போயினும் குணங்களை மாற்றுவதில் ஹிப்நாடிஸத்துக்குள்ள கௌரவத்தை ஒருவரும்மறுக்கமாட்டார்.

நாம் சாதாரணமாகத் தூங்கும்போது நமக்கு வெளியுலகத்தில் ஞாபகம் இருப்பதில்லை விழிப்பு நிலையில் செய்யப்படும் காரியங்களெல்லாம் தூங்கும்போது நின்று விடுகின்றன. ஐம்பொறிகளும் தம்மாலியன்றவாறும் செயலற்று கிடக்கின்றன. உடம்பில் நம்முடைய வெளியறிவுக்குப் புலப்படாமல் நிகழும் காரியங்களான இரத்தவோட்டம் சுவாசஜீரணம் முதலிய தொழில்கள் இலேசாக நடக்கின்றன. ஆதலின் மூச்சு மிருதுவாக இழுக்கப்படுகிறது ஹிருதயம் அமைதியாகத் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நாடியும் குறைந்து விடுகிறது. தேகத்திலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் விரிந்து உடம்பில் அதிக இரத்தம் ஓடுகின்றது. ஆனால் மூளையிலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கித் தலையில் இரத்தம் குறைகின்றது. இயற்கைத் தூக்கமாயினும், ஹிப்நாடிஸத் தூக்கமாயினும் மேற்கூறிய குணங்களெல்லாம் உடனே உணர்கின்றன. மூளையிலுள்ள இரத்தம் கீழ்நோக்கி வடிந்து விடாமற்போனால் தூக்கம் ஜனிக்காது சற்றேறக்குறைய எல்லா இரத்தமும் மூளையிலிருந்து வடிந்து விடுகிற

தென்றே சொல்லவேண்டும். தூங்கும்போது மூளையிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து விடுவதால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. இவை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுருங்கி விடுகின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மூளையும்பெருக்க ஆரம்பிக்கின்றது. உடம்பிலும் இரத்த வோட்டம் இலேசாக நடப்பதால் இதன் சம்பந்தமாகவும் மூளைக்கு அதிக வேலையில்லை. முதலில் இயற்கைத் தூக்கத்திலும் ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்திலும் மூளையில் இரத்தம் குறைவதால் ஆழ்ந்த நித்திரை உண்டாகிறது. இதனால் சாதாரணமாகத் தூங்கும்போது இரப்பையிற் பாயும் பாதங்களையும் உஷ்ணமுண்டாகும்படி செய்து கொண்டு தலையைத்திறந்து அங்கத்தை வஸ்திரத்தால் மூடிக்கொள்வதால் அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாகிறது ஹிப்னாடிஸம் செய்யும் போது தூங்குகிறவனுக் கெதிரில் நம்முடைய கைகளை விரித்து அவனுடைய உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் மட்டும் உடம்பில் படாமல் இறக்குவதுதான் காரணம். உச்சியிலுள்ள இரத்தத்தைக் கீழே இறக்குவதற்கு எத்தனிப்பதுதான். இந்த மர்மத்தைப் புராதன காலத்திலிருந்த மாந்திரீகாந்தத் தொழிலாளிகளும் அறிந்திருந்தார்கள். வயற்றில் இரப்பை இருக்குமிடத்தில் கையாற்றடவி உஷ்ணமுண்டாக்கின் நித்திரை அதிகரிக்கும் இதையெல்லாம் கருதாமற்போயினு தூக்கமென்பது உடம்புக்கு ஆரோக்கியம் தருவதற்கு வேண்டிய இன்றியமையாத ஒரு செய்கை என்பது எல்லோருக்குந்தெரியும். தூக்கமில்லாமற் துன்பப்படுவோருடைய நிலைமையைப் பார்க்கும்போது இதன் உபயோகம் நன்றாய்த்தெரியும். நரம்புத்தூக்கத்தால் உண்டாகும் நன்மைகளுள் ஒன்று உயர்ந்த நித்திரையைக் கொடுக்கிறதென்பதே. வியாதிக்குரிய சுவாச்சியத்தை உச்சரிக்காமல் வெறுந்தூக்கத்தைமட்டும் உண்டாக்கினால் அதனால் ஒன்றும் பிரயோசனமில்லையென்றும், தூக்கத்தாலல்லாமல் சுவாச்சியத்தால்தான் எல்லா நன்மையும் விளைகிறதென்றும் சிலர் சொல்லுகின்றனர். அவர்கள் உரம்பெறுவதாலும், தேகத்துக்கு ஆரோக்கிய முண்டாவதாலும் தேகத்துக்கே அயர்ச்சியை நீக்கும். நன்மையுண்டென்று நாம் சொல்லுகிறோம். இயற்கையில் சிலர் தூக்கம் குறைவாயிருப்போர்க்கும் ஹிப்னாடிஸமுறையால் தூக்கம் வருவித்தால் மிக்க நன்மையுண்டாகும்.

ஆனால், நரம்புத்தூக்கத்தி லிருக்கும்போது சுவாச்சிய முரைத்து தூங்குகிறவரைத் தொழில் செய்யும்படி கட்டளையிடுவ

னால்தான் சுகம் குறைகிறதென்றும் நாம் நம்புகிறோம். இயற்கைத் தூக்கத்தை சுவாச்சியம் கெடுக்கும். நரம்புத்தூக்கத்தில் தொழில் செய்வதைக் காட்டிலும் சும்மா தூங்குவதே ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மைதரும். விசேஷம் ஒருவன் ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்திலிருந்தால் அவனுடைய மூளை ஆச்சரியமுண்டாகும்படி அதிக சாந்தியடைகிறது. 2-மணிநேரம் நரம்புத்தூக்கம் தூங்கினால் எவ்வளவு சோர்வடைந்த மூளையும் உரம்பெற்றுத் தேகத்தின் நரம்புத் தொகுதியும் மிக்க வலுவடையும்.

இங்கிலாந்து இண்டியாவில் அநேகர் ஹிப்நாடிசத்தால் உடம்பில் ஸம்ரக்ஷையைப்போக்கி சகஸ்திர சிகிச்சைசெய்து காட்டின போதிலும், ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் மட்டும் மயக்கம் உண்டாவதற்கு ஹிப்நாடிஸத்தை உபயோகிப்பதில்லை, அவர்கள் முதல் முதல் இதர் என்னும் திராவகத்தால் மயக்கம் உண்டாக்கினார்கள். இப்போது குளோரோபாரம் என்னும் மருந்தை உபயோகப்படுத்தி வருகின்றனர். அவர்களுடைய வைத்தியத்துக்கு இஃதொருதேவகரூபமாயிருக்கிறது. இதை உபயோகிப்பது எளிதாதலாலும் மயக்கமும் விரைவில் உண்டாவதாலும், ஹிப்நாடிஸ முறையை அவர்கள் அனுஷ்டிப்பதில்லை. இதனாலுண்டாகும் பெரும் பயன்களையும் மறந்து விட்டார்கள். இதர் உண்டான காலத்தில் அதை உபயோகிக்கின்றனர். குளோரோபாரம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டபின் அதை உபயோகிக்கின்றனர். இவ்வாறு மயக்கம் உண்டாக்கினால் தான் கௌரவம் இருப்பதாக சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால் குளோரோபாரத்தின் அபாயத்தால் அநேகருக்கு மரணங்கள் உண்டாகின்றன.

கண்டமாலை, இருதயநோய், கை கால் அயர்ச்சி, நித்திரையின்மை, அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலையாலுண்டாகும் சோர்வு, சூதக சன்னி, சோகை, க்ஷயரோகம், பசியின்மை முதலிய வியாதிகளை மருந்தால் நீக்கமுடியாதபோதும் ஹிப்நாடிஸமுறையில் அடியோடு நீங்கிப்போம். ஆனால், இந்த வியாதிகளை ஹிப்நாடிசத்தால் நீக்குவதும் சில சமயங்களில் முடியாமற்போம். அதனால் ஹிப்நாடிஸம் உபயோகமற்றதென்று தவிர்த்து விடுதல் மூடத்தனமாகும்.

மதுபானிகளுக்கு லாகிரிவஸ்துக்களில் வெறிகொண்ட இச்சையைப்பெறுவர். அதிக இலகுவில் சுவஸ்தப்படுத்திவருகிறார். அவருடைய அங்கம் கொள்வதுமான தோற்றத்தோடு பொருந்தி

பிருக்கிறது. தேகாரோக்கியமும் நல்ல நிலையிலிருக்கிறது. தயாள சிந்தனையும் திடச்சித்தமும் உண்டு. இவ்வகை குணங்களெல்லாம் பொருந்தியிருப்பதால் அவரிடத்திலிருந் துண்டாகும் மானுஷ்ய காந்தசக்தி லாகிரியால் ஹிப்நாடிஸத்தவர்களுடைய தீயகுணங்களை மாற்றுவதற்குவேண்டிய உரம்பெற்றிருக்கிறது. இந்த வைத்தியர்கள் ஒரு குடியர்கள் ஹிப்நாடிஸஞ்செய்து மதுபானம் விஷமென்றும், அதைக்கண்டவுடன் அவனுக்கு வெறுப்புண்டாகுமென்றும் சுவாச்சியம் உச்சரித்தால் நரம்புத்தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவுடன் அவனிடம் கொஞ்சம் மதுபானத்தைக் கொடுத்தபோது அவன் அதை ஆஞ்சையால் எறிந்துவிட்டான். பிறகு 2-மாதம் வரையில் மதுபானம் அருந்தவில்லை. 3-வது மாதத்தில் அவனுக்கு மார்பு நோய் உண்டாக அப்பொழுதவன் நண்பன்மயக்க வஸ்துவைச்சாப்பிட்டால் அந்நோய் தீருமென்று வற்புறுத்தினன். அப்பொழுதவன் குடியை விரும்பவில்லை. 3-வது மாதத்துக்கு நரம்புத்தூக்கத்திலிருக்கும்போது அவன் காதில்கேட்ட சுவாச்சியம் அவனுடைய குடியை நீக்கி இனி எப்போதும் அதை விரும்பாமலிருக்கும்படி செய்துவிட்டது. ஹிப்நாடிஸத்தின் உண்மையை விளக்குவதற்கு இஃதொரு நல்ல உதாரணமாகிறது அந்தக்குடியால் தன்னுடைய சொந்த திடச்சித்தத்தால் நீக்க முடியாமலிருந்த குடிவெறியை அவனுடைய மனம் மற்றொரு பக்குவமுள்ள ஹிப்நாடிஸக்காரால் சுவாச்சியம் உச்சரித்தவுடன் முதலிற் செய்ய முடியாத காரியத்தை பின்செய்து முடித்தது. அதனுடைய திடச்சித்தத்திலிருந்த இந்த ஆச்சரியமான சக்தி ஹிப்நாடிஸமுறையில் வெளித்தோன்றிற்று.

அன்றியும் மனதுக்கும் வியாதிக்குமுள்ள ஒற்றுமையை இன்னும் எங்கணும் கண்டுபிடிக்காமையால் இதைப்பற்றி இப்பொழுது ஆராயமுடியாமை. சூலைநோயால் இருந்த இடம் விட்டு பெயர முடியாமல் துன்பப்படுகையில், அவன்பாற் சென்று அவனுக்கு நம்பிக்கையும், அச்சமும் உண்டாகும்படி அவனிருக்கும் வீடு நெருப்புப் பற்றிக்கொண்டெறிகிறதாக கூச்சலிடில், தன்னையறியாமல் உடனே அவன் எழுந்து ஓடுவான்.

சில ஆண்டுக்குமுன் ஒரு கப்பற்றலைவன் பாரிசவாதத்தால் தன் அறைக்குள்ளேயே படுத்துக்கொண்டிருக்க, அப்பொழுது ஒருநாள் அக்கப்பல் தீப்பற்றியெறிகிறதெனக்கூச்சலிட, அவன்நெருப்

பென்ற கூச்சலைக் கேட்டவுடனே அவன் எழுந்து ஓட ஆரம்பித்தான். அது முதல் அவனது நோயும் நீங்கிற்று இவ்வாறு அச்சத்தால் நீங்கும் வியாதி மறுபடியும் திரும்பவாரமல் நின்றுவிடும்.

இன்னும் நம்பிக்கையால் சுரத்தையும் மாற்றலாம். ஒரு வருஷத்திற்கு முந்தி ஒருவர் 50-பேர்கள் சுரத்தை நிறுத்தினர் அவர் ஒரு காகிதத்துண்டில் 'ஜுரஹரி' என்றெழுதி அதை வியாதியஸ்தரிடம்கொடுத்து அந்தத் துண்டிலிருந்து ஒவ்வோர் எழுத்தைக் கத்தரித்து எறிந்துவிட்டால் சுரம் நின்றுவிடும் என்று சொன்னார். இவ்வாறு எழுத்துக்களைக் கத்தரித்து எறிந்து வரும்போது சிலர் முதல் நாளிலும், சிலர் 2-ம் நாளிலும் மற்றுஞ் சிலர் 4-5-ம் நாட்களிலும் குணமாகின்றனர். இவ்வாறு சாதாரண நம்பிக்கையால் அனேக வியாதிகளை நீக்கலாம். ஒவ்வொருவர் தனக்குள்ள நோயை தம்மனத்தின் எண்ணத்தால் ஒவ்வொருநாளும் துன்பப்படுத்திக் கொள்வதுண்டு. உடம்பின் சம்பந்தமின்றி மனப்பிணி இல்லையென்று சொல்வது இவ்விஷயத்துக்கும் பொருந்தும் பைத்தியம்போல பிடித்தல் முதலிய வெல்லாம் மனத்தாலே விளையும் வியாதிகளல்லவா? ஆனால் பித்தனுடைய செய்கைகளும், பேயனுடைய ஆட்டங்களும் மற்றவர்களுடைய நடைக்குமாறு யிருப்பதால், அவற்றையும் நோயென்று இவர் சொல்லுவார் போலும்! மனத்தால் உண்டாகும் மாறுபாடுகளுக்கு மூளையிற்சில வேற்றுமை காணப்படுவதால், உடனே இரண்டைத்தனிநோய் உண்டாவதில்லை என்று சொல்லுகின்றனர். மனத்தாலேனும் தேகத்தாலேனும் ஒருவனுடைய இயற்கை கொஞ்சமேனும் மாறுபட்டால் அதுதான் நோயென்பது அபிப்பிராயம்.

ஒருவன் ஹிப்நாடிஸத்தின் தன்மையைக்கண்டு பிடிக்கும் நோக்கத்துடன் தூங்கக்கூடாதென்று தீர்மானஞ்செய்து ஒருஅமலனிடம் போனான். அவனைத் தூங்கவைக்கும் பொருட்டு இவர் எவ்வளவோ முயன்றும் பயன்படவில்லை. அவன் தூங்காமற்போயினும் கண்களை மூடிக்கொண்டிருந்த மட்டும் தமக்குண்டான ஆனந்தம், தேகாரோக்கியம், இன்பம், அயர்ச்சி நீங்குதல் முதலியவற்றிற்கு ஓர் அளவில்லையென்று சொல்லினர். இந்த நன்மைகளெல்லாம் அரைத்தூக்கத்தி லிருப்பவர்க்கு உண்டாவது இயற்கையே. முழுதூக்கத்திலும் இவற்றைக்காட்டிலும் அனேகஆனந்தம் விளைவதுண்டு. எல்லாம் விழித்தவுடன் மறந்துபோவதால் தூங்குகிற

வருக்கு ஒன்றுந்தெரியாது. ஆனால் அவரை உரக்கத்திலிருப்பவர் ஞாபகத்தோடு தனது அனுபவத்தைச் சொல்லுவார். முழு தூக்கத்திலிருப்பவர் வாயால் ஒன்றும் சொல்லாமற்போயினும் அவருடைய முகக்குறி அவர் அனுபவத்தைக் காட்டிவிடும். ஆதலின் மூளையும் உடம்பிலுள்ள எல்லா நரம்புகளும் நரம்பு தூக்கத்தால் அதிக நன்மை பெறுகிறதென்பதே தேர்ந்த முடிபு. அநேக மணி நேரம் அரை குறையாக இயற்கைத் தூக்கம் தூங்குவதைக் காட்டிலும் அரைமணிநேரம் தூங்க நரம்புத்தூக்கம் மிகுதியான பலனைத் தரும். இந்த அரைமணி நேரத்திலும் ஒருவர் மெய்மறந்து தூங்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. அரை உரக்கத்திலிருந்தாலும் ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்திற்கு மிக்க நோக்கமுண்டு. ஒருவன் அரை உறக்கத்திலிருந்த போதிலும் இந்த ஹிப்நாடிஸ முறையால் தன்னுடைய ஓர் இலேசான நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்துகொண்டு நன்மை பெறுவானாகில், பிறகு எப்பொழுதும் உனக்குள்ள மகா கொடிய நோய்களுக்கும் சிகிச்சை செய்துகொள்ள விரும்புவான் அவனுக்கு அது மிகவும் எளிதிலுண்டாகும். அது எப்படியெனில்,

கீல்வாயு, முடக்குவாதம், சூலை, பாரிசவாதம், மூச்சுபிடிப்பு, வாயுவலி, மண்டைக்குத்தல் முதலிய கடினமான நோய்களும் ஹிப்நாடிஸத்தால் நீங்கிவிடும். நரம்பின் மாறுபாட்டால் உண்டாவதற்குரிய சுவாசத்தன்மையும் எளிதில் நீங்கும். குழந்தைகள் பேசப் பழக்குங்கால் தாய் தகப்பன்மார் தக்க ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளாமையால் சில குழந்தைகளுக்கு தெத்துவாய் உண்டாகின்றது. இஃது உண்டாவதற்கு முன் எளிதில் இதை நீக்கிவிடலாம். இயற்கையான தெத்துவாய் வந்த நோயாளிக்கும் குளறுவாய் அநேக வருஷகாலமாய் நிலைத்திருக்கும் ஊமைவாய் ஆகிய நாக்கின் மாறுபாட்டை இதன் உதவியால் நீக்கிவிடலாம்.

முன் சொன்னபடி குடி, பொடி, புகையிலை, சுருட்டு, பீடி, சிகரேட், அபின், கஞ்சா உபயோகிப்பதையும் நீக்கலாம். மதப்பித்து கொலைப்பித்து முதலிய மனப்பித்தும் நீக்கலாம். இளமையிற்காணும் கை கால் சோம்பல், காக்கை வலியும் நீக்கலாம். காக்கைவலி 20-வயதிற்குள் அவன் தாய் தந்தை தம்புத்திரன் நோய் தீராததென்று முடிவு செய்வதற்கு முன் ஒரு அமலனிடஞ் செல்ல அந்நோயை விரைவி லகற்றக்கூடும்.

மனிதர் மூளையிலுதிக்கும் ஞாபகத்தின் சக்தியால் விளையும் ஆச்சரியமான சித்திகள் அநேகம் உண்டு. ஆனால் ஆச்சரியத்திற் கெல்லாம் மகா ஆச்சரியம் யாதெனில், இழந்த ஞாபகத்தை ஹிப் நாடிஸத்தால் உண்டாக்க முடியும் என்பதே; ஞாபகம் என்பது அநேகம் செயற்கைகளாக சேர்க்கப்பட்ட ஒரு தொடர்ச்சி. இத் தொடர்ச்சியால் சில தொடர்கள் மறைந்து விடினும் தொடர்ச்சி யான ஞாபகம் குறைவின்றி நடைபெறும். அத்தொடர்ச்சியில் அநேகம் சேர்க்கைகள் காணுவிடின், மறதி யென்பது காணப்படும். அப்பொழுதுதான் ஞாபகம் இல்லை யென்னும் நினைவு உதிக்கின் றது. சில சமயங்களில் வஸ்துக்களின் பெயர்கள், எண்ணிகைக் கள், செய்கைகள் முதலியவை மறந்து போகின்றனர். இவற்றை யெல்லாம் ஹிப்நாடிஸ முறையால் உண்டு பண்ணவுங்கூடும்.

இடுப்புநோய்தீர.

புல்லாஞ்சிகொம்பு அல்லது வேலன்கொம்பு அல்லது கொறு க்காபுளிகொம்பு ஈதொன்றில் கை பெறுவிரற்கனமாய் ஒரு மார் நீட்டுக்குத்தரித்து இரண்டாய்ப்பிளந்து இடுப்புநோய்க்காரன் இடுப் பண்டை வலதிடம் 2-பக்கங்களில் 2-பிளவுகளை மத்தியில்வைத்துப் பிடித்து முன்பின் 2-நுனைகளையும் ஒவ்வொருவர் பிடித்திருக்கை யில் நாம் "பட்டு உடுப்பு" என்றுசொல்லிக்கொண்டே ஒரு இரும்பு கத்தி அல்லது அரிவாளால் இடுப்பண்டை இறக்கி இதை உச்சரித் துக்கொண்டே வர, முன்-2, பின்-2, முனைகளும் நெருங்கி வந்து பிடித்தொன்றாய் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி கத்தியினால் அவ்விரு முனை களை அறுத்துவிட இடுப்புநோய் உடனே தீர்ந்துவிடும் அது மறு படியும் வராது.

ஹிப்நாடிஸ மேஸ்மரிஸ மேன்னும்

வாயுவேக மனோவசிய சாஸ்திரம்

முதற் பாகம்

முற்றிற்று.

HYPNOTISM
AND
MESMARIASUM

ஹிப்நாடிஸ மெஸ்மரிஸ மென்னும்
வாயுவேக
மனோவசிய சாஸ்திரம்.

இரண்டாம் பாகம்

1 - வது அத்தியாயம்

1. ஹிப்நாடிஸக் கண்காக்ஷி

மெஸ்மரிஸமென்பது துரிய தரிசனம். அது பலரும் வியப்படையத்தக்க விமரிசையான விநோதங்களைச்செய்து காட்டுவதாகும். ஹிப்நாடிஸமென்பது இம்மானிடரிடத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்தூல, சூக்ஷ்ம மனோசக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் நன்னிலையாகிய ஓர்வித அற்புதயோக நித்திரை யெனப்படும். இச்சாஸ்திரத்தின் இரகசியங்கள் வெகு மனோரம்மியமானவை. நம்முன்னோர்களாகிய மகரிஷிகள், முனிவர்கள் இன்னும் தபோமகிமை வாய்ந்தவர்களும் இச்சாஸ்திர அப்பியாசத்தின் உதவியைக்கொண்டு இந்திரஜாலம், மயேந்திரஜாலம், கஜகர்ணம், கோகர்ணம், என்னும் மகா வித்தைகளின்றி இன்னும் யானையேற்றம்; குதிரையேற்றம் முதலியதை சாதாரணமாய் ஈதிரண்டையும் சர்க்கஸ்காரர்கள் கைக்கொண்டு நடிக்கின்றனர். ஈதல்லாது பேய், பிசாசு, முனி, காட்டேரி முதலியதை ஓட்டிவிடவும், விஷக்கடி பாதைகளை மந்திரப்பிரயோகத்தால் நீக்கி விடவும், வசியம், ஸ்தம்பன முதலிய ஆக்ருஷ்ணமானதை ஆத்ம சக்திகளைக்கொண்டு பிரஜைகளை நல்லவழியிற் செய்விக்கும்

செயலினை யுடையதாகும். துஷ்ட மிருகாதிகளை யடக்கிக் காடுகளைக்கட்டியும், கடல்களைக்கட்டியும், இன்னும் பஞ்ச பூதங்களையும் தங்கள் வசப்படுத்தி நானாவித ஜனங்களுக்கும் நன்மைபுரிய உதவுவதாகும். இவ்விருத்தாந்தங்களை நமது புராணங்களிலும், இதிகாசங்களாகிய இராமாயணம், பாரத முதலாகிய நம்முன்னோரால் செய்யப்பட்ட புராதன கிரந்தங்களிலும் கண்டுணரக்கூடும்.

அநேக ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன், நம் இந்தியாவுடன் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள ஈஜிப்து, ஐரோப்பாவிலுள்ள கிரீஸ், ஆசியாவின் மாகாணங்களாகிய அரேபியா, பாரசீகம், ஆப்கானிஸ்தான், சைனா, ஜப்பான், அமெரிக்கா முதலான நாடுகளில் பலர் வர்த்தகஞ்செய்து வந்தனர். இவ்விதம் போக்கு வரத்து ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்தில் இவ்விந்திய நாட்டிலுள்ள ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரங்களின் இரகசியங்களிற் சிலது இந்நாட்டார்களுக்குப் பரவிற்று அதை அபிவிர்த்தி செய்தே மேநாடெங்கும் தலைமுறை தலைமுறையாக இவைகள் இரகசியமாக அப்பியாசிக்கப்பட்டு வந்தன.

இங்கு இப்நாடிஸமென்ற பெயரும், மெஸ்மெரிஸமென்ற பெயரும் இச்சாஸ்திரங்களுக்கு வாய்ந்ததைப்பற்றி இவ்விடத்தில் சுருக்கமாய் கூறப்படும். அதாவது:—

டாக்டர் பிரடிக் அந்தோணி மெஸ்மா என்பவர் ஐரோப்பாவில் ரயின் நதிக்கரையிலுள்ள வீல்என்னும்பட்டணத்தில் 173?-ம் வருஷம் மே மாதம் 23-ந்தேதி ஜெனித்தார். அவர் பால்யத்திலேயே வித்தியாப்பியாசஞ் செய்து தக்கவயதில் இவர் வைத்தியத் தொழிலை கற்று 1766-ம் வருஷத்தில் வைத்திய சாஸ்திர நிபுணரென்ற கௌரவப்பட்டம் பெற்றனர். அக்காலத்தில் ரோமன் பாதிரி ஒருவர் ஜீவகாந்த வைத்தியம் அப்பாசித்துப் பல ஜனங்களின் வியாதிகளை குணப்படுத்தி வந்தனர். இவரது கியாதியை கேள்வியுற்று அவரிடம்சென்று மெஸ்மரென்பர் ஜீவகாந்தவைத்திய சாஸ்திர இரகசியங்களைக் கற்றுக்கொண்டனர் இவர் தம்மிடம் வரும் வியாதிகளை ஜீவகாந்த வைத்தியத்தைக்கொண்டு வியாதிகளை குணப்படுத்தி வந்தார். இவர் 1775-ம் வருஷத்தில் இச்சாஸ்திரத்தின் இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தினர். இதனால், கூன் குருடு, செவிடு, மொண்டி, முடக்கு முதலிய வியாதியஸ்தர்களெல்லாம் சுலபமாய் ஆச்சரியமுண்டாகும் வண்ணம் குணமாக்கி வந்தார்.

இவரிடத்தில் எளியவர்களும், தனிகர்களும் கூட்டங் கூட்டமாக வந்து தங்கள் வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்திக்கொண்டு போனார்கள். இவ்விதம் இவர் வியாதியோ நாடெங்கும பரவவே ஆங்குள்ள வைத்தியர்கள் அநேகர் பொறாமைகொண்டு இத்தொழிலைச் செய்யக் கூடாதென்று இராஜாங்கத்தாரால் தடுத்து விட்டார்கள். பிறகு மெஸ்மாவியன் அப்பட்டணத்தை விட்டு பாரீஸ் நகரம்சென்றார். அவ்விடத்தில் இவருடைய அற்புதத்தொழில் மென்மேலும் வெற்றியடைய அத்தேசவாசிகளின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்றார். இவர் தொழிலின் இரகசியங்களை அநேக மாணாக்கர்களுக்குப்போதித்தார். இவருடைய அற்புத ஜீவகாந்த சக்தியின் சித்திவேலைக்கே தன் பெயரைக்கொண்டே மெஸ்மரிஸம் என்றபெயர் இவராலிடப் பட்டது.

---

2. இவர் செய்யும் வைத்தியத்தின் மர்மங்களாவன

—(-)—

வியாதியஸ்தன் தன் வியாதி குணமாகுமென்ற நம்பிக்கையுடையவனா யிருக்கவேண்டும். வைத்தியஞ் செய்பவர் கையால் வியாதியஸ்தன் தேகத்தை ஓர்விதமாகத் தடவிக்கொடுப்பதால்வைத்தியரின் ஜீவகாந்த சக்தி வியாதியஸ்தனிடம் தாக்கி நற்குணத்தைச் செய்கிறது. 18-ஆம் வருஷத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்து இராஜவைத்திய சபையோர் இவர் சாஸ்திரத்தின் உண்மையை ஆராய்ச்சிசெய்து மெஸ்மெரிஸ சித்தாந்தத்தை ஒத்துக்கொண்டு ஜீவகாந்த சக்தியால் அநேக அற்புத சித்திவேலைகளாகிய ஆத்மதரிசனம், பிரமண ஆராச்சி, ஞானதிருஷ்டி, இவை போன்றவைகள் மானிடரிடத்தில் கண்டுங் காணாததுமாய் அமைந்துள்ளதென்றும், புத்தி நுட்ப விசேஷத்தால் இவ்விதசக்திகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டலாமென்றும் தீர்மானித்தார்கள்,

மெஸ்மர் தன் வாழ்நாட்களை ஜனங்களின் பொது நன்மைக்காகவும், மனோதத்துவ ஆராச்சியிலுங் கழித்து, மன்னர்களாலும், தத்வ சாஸ்திரிகளாலும், போக்கி மிககீர்த்தியுடன் வாழ்ந்தார். இவரது சரித்திரம் படிக்கப்படிக்க ஆனந்தத்தையே கொடுக்கும்.

பிறகு 1841 ஆம் வருஷத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்திலிருந்து இங்கிலாந்துக்குபரந்தேன் என்னும் சாஸ்திரி ஒருவர் மெஸ்மெரிஸ சம்பந்தப்

மாக உபந்நியாசங்கள் செய்ததுமன்றி அனேக ஆச்சரியகரமான மெஸ்மெரீஸ வேலைகளையும் செய்துகாட்டினார் அப்போது இங்கிலாந்தில் டாக்டர் பிரேயிட்என்பவர் இவர் சாஸ்திரத்தை ஆராய்ச்சி செய்து அவைகளிற் சில நூதன அம்சங்களை வெளியிட்டு அதற்கு ஹிப்நாடிஸம் என்னும் பெயர் கொடுத்தார், ஹிப்நாடிஸத்திற்கும் மெஸ்மெரிஸத்திற்கும் சில வித்தியாசங்கள் உண்டு.

அதாவது, ஒருவனை சிரசுமுதல் பாதம்வரை மிருதுவாகத் தடவிக்கொடுத்து தூங்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவருவது மெஸ்மெரிஸம் என்று சொல்லலாம். வசியதிருஷ்டி அல்லது பிரகாசமான வஸ்துக்களாகிய கண்ணாடி ஹிப்னாஸ்கோப் என்னும் தூங்கச்செய்யும் சக்கர முதலியவைகளை உபயோகிப்பதுடன் சுவாச்சியங்களைச் சொல்லி ஒருவனை ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்குக் கொண்டுவருவதுமே ஹிப்நாடிஸம் என்று சொல்லப்படும்.

---

3. ஹிப்நாடிஸத்தின் மகிமை

——(-)——

இந்த ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் எவ்வித தீங்குமில்லை தூக்கநிலையை அடையும் சபலன் தனக்கு தூக்கம்வராதென்று பிடிவாதத்துடன் வந்திருந்திடின், ஹிப்நாடிஸ சாஸ்திரியாகிய அமலன் எவ்வித பிரயாசைப்படினும் அச்சபலனைத் தூங்கவைக்கமுடியாது, தூங்கப்போகும் ஒருவன் அத்தூக்கம் வருவதற்குமுன் சில நிபந்தனைகள் குட்பட்டிருந்தாலொழிய தூக்கம் பலிக்காது, ஹிப்நாடிஸத்தில் செலுத்தவேண்டும். தூங்கப்போகிறவன் புத்தி நுட்பத்திற்குத் தக்கவாறு ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். தூங்கும் சபலனுக்கு ஏகாக்ரசித்த நிலையிலிருப்பது முதல் முதல் அவசியம். அனேகர் இப்நாடிஸ்டிடத்தில் முதல் முதல் வந்து அவன்சிகிச்சைக்குட்பட்ட மாத்திரத்திலேயே தூங்கிவிடுவர். சிலர் இரண்டாவது தடவை சிகிச்சையிலாவது அல்லது மூன்றாவது தடவையிலாவது தூங்குவது வழக்கம். ஒருவனை இப்நாடிஸம் செய்தால் அவனது மனோசக்தி அல்லது தேகசக்தி ஒன்றும் குறையாது.

இந்த இப்நாடிஸத் தூக்கத்திலேயே ஒருவனைவைத்துவிட்டால் அவனுக்கு யாதொரு தீங்கும் விளையாது. இப்நாடிஸ்ட் எழுப்பாவிட்டாலும் தூங்குபவன் தானாகவே 1-மணி அல்லது 2-மணி

நேரத்திற்குள் விழித்துக்கொள்வான். அவ்விதம் விழிப்பினால் எவ்வித தீங்கும் விளையாது. சில வருஷங்களாக இந்த அற்புத ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரப் பயிற்சி அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலிய இடங்களிலிருந்து ஆங்கில பாஷையால் வெளியாகிவந்த சாஸ்திர புஸ்தகங்களை வாசித்து அநேகர் அதில் நன்மையடைந் திருக்கின்றனர். ஆனால் சில அறிவிலிகள் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்யாமலேயே "ஹிப்னாடிஸம் ஒரு பயங்கரமான சக்தி; ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்துக்குள்ளாகுபவன் நாலாவட்டத்தில் பயித்தியக்காரனாகி விடுவான்; அதனால் அந்த தீங்குகள் சம்பவிக்கக்கூடும். அது கூடவே கூடாது" என்று பொய் வதந்திகளைச் சொல்லிவந்தனர், இவைகளில் அதுவும் உண்மையல்ல அநேகவருஷங்களாக ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலான தேசங்களிலுள்ள மகாநிபுண வைத்தியர்களும், தத்துவசாஸ்திரிகளும், அநேகாயிரக் கணக்கான வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஔஷதமன்னியில் ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சை செய்து வந்ததிலும், வருவதிலும் யாதொரு தீங்கும் நேர்ந்ததாகப் புலப்படவில்லை. அவ்விதமே அநேக வருஷங்களாக நம் இந்தியா சாஸ்திரக் கல்விச்சாலை ஸ்தாபிக்கு முன்னும் இப்பொழுது நமது சாஸ்திர ஆராய்ச்சியால் ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மெரிசத்தால் நன்மையேயன்றி யாதொரு துன்பமும் விளைந்ததில்லை, ஷை சாஸ்திரத்தால் ஒருவனை தீயதொழில்செய்ய சுவாச்சியங்களை யுச்சரித்தால் அவ்வாறு தூங்குபவனை நிறைவேற்றுவது அசாத்தியம், அவ்வித சுவாச்சியம் உச்சரிக்குகையில் தூங்குபவன் விழித்து விடுவான். அப்பொழுது ஹிப்னாடிஸர்கதி எவ்விதமாகுமென்று யோசித்துப் பார்க்கில் ஒருவனை அடிக்கடி ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் வைக்கில் கெடுதி யொன்றுண்டாகாது. இவனுக்குப் புத்தியாலேனும், மற்ற அந்தமனோ அம்ஸங்களிலேனும் ஒரு குறைவும் நேரிடாது.

ஹிப்னாடிஸ்ட் அறிவுள்ளவனாயும், நிபுணனாயுமிருந்தால் அவன் சுவாதீனத்திலிருக்கும் மனிதனுக்கு (தூங்குபவனுக்கு) ஒரு குறையும் நேரிடாது. புத்தி சற்றுமில்லாதவனாயும் சக்தியில்லாத எவரையும் எளிதில் தூங்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாது. ஏனெனில் நாம் சொல்லும் சுவாச்சியங்களின் விஷயத்தை எளிதில் அறிந்து அதன்படி இணங்கி நடக்கமுடியாது. ஆனால் புத்திசாலிகளே தங்கள் மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்தி தூங்கவைப்பார்களாகையால், அவர்களிடத்தில் ஹிப்னாடிசம் எளிதில் பலிக்கும். மேற்சொன்ன

இச்சாஸ்திரத்தின் சாதகபாதங்களை நன்றாய்த் தானாகவே கண்டு அறியவேண்டுமானால் ஊக்கத்துடனும், உற்சாகத்துடனும், விடா முயற்சியுடனும் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் உண்மையிலேயேகண்ணோக்கமிட்டு நடக்க, பிறகு இதனுண்மை நன்றாக விளங்கும். இச்சாஸ்திர சம்பந்தமாக நடமாடும் அபவாதாதிகளுக்கு காரணம் ஜனங்களுக்கு இச்சாஸ்திரஞானம் எளிதில் கிட்டாமையாலும் அப்படியே கிட்டினும் அதைப் பூரணமாக மனவூக்கத்தோடும், விடாமுயற்சியோடும் ஆராய்ச்சி செய்யாததினாலும் இச்சாஸ்திரம்தெரிந்தவர்கள் இதன் இரகசியங்களை இதுவரை பொதுஜன . விருத்தியின் பொருட்டு நன்றாக வெளிப்படுத்தாமல் மறைத்து வைத்துமே அவ்வித அக்கிரமான வந்தத்திகளுக்கு முக்கிய காரணம் இதில் ஹிப்னாடிஸம் தெரிந்த சாஸ்திரி ஒருவன் அநேக ஆச்சரியகரமான வேலைகளைச்செய்யலாம்.

ஹிப்னாடிஸத்தால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கலாம். நரம்பைப் பற்றிய வியாதிகளான வாதம், பக்கவாதம், கைகால்பிடிப்பு, முடம் குருடு, செவிடு, ஊமை. முதலியவைகளும், தலைநோய், கண்ணோய், காதுநோய், மார்புநோய், வயிற்றுநோய் முதலிய வைத்தியர்களாற் கைவிடப்பட்டாலும் ஹிப்னாடிஸத்தால் நோயை நீக்கி விடக்கூடும், வைத்தியர்க்கு இப்னாடிஸ மெஸ்மெரிசத்தைப்போல கைகண்ட சாதனங்கள் அவர்கள் மருந்தில் காணப்படா. மயிஞறியாதிகளான கள் குடிக்கும் வழக்கம், சுருட்டு முதலிய லாகிரிவஸ்துக்கள் அருந்தும் வழக்கம், சோம்பேரிகளைச் சுருசுருப்பாக்குந் தன்மை, நன்னடக்கயின்மை இடி, ஒளி, இருள், முதலியதைப்பார்த்து பயப்படுதல் முதலான இன்னும் பல சீர்திருத்தங்களை இச்சாஸ்திரத்தினால் செய்யலாகும்.

தன்னைத்தானே தூங்காமற்றூங்கும் நிலைக்குதன்னைக்கொண்டு வந்து தன் நோயை வைத்தியரின்றி தீர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒருவன் சாதாரண தூக்கத்திலிருந்தால் அதை இப்நாடிச தூக்கமாக மாற்றிவிட்டு அவனுக்கு நாம் எவ்வித கட்டளையிட்டாலும் அதை அவன் மறுதலியாமல் தானே தன் எண்ணப்படி செய்வதால் நம்மிதான் கோறிய காரியத்தை முடிப்பான். நம் கட்டளைப்படி நடப்பதாக அவனுக்கு அப்பொழுது தோன்றாது. படுக்கைக்குப்போகும் போது தான் தன்னைத்தானே இப்நாடிசம் செய்துகொண்டு இரவில்

தனக்குப்போதித்த மணிக்கு விழித்துவிட வேண்டுமென்று நம்பி நித்திரைசெய்தால் அதேபிரகாரம் அத்தனை மணிக்குச்சரியாய் விழித்திடுவான். ஹிப்நாடிஸத்தைப்போல வேடிக்கையாகப் பொழுதுபோக்குவதுபோல வேறு எதிலும் உற்சாகமானதில்லை.

ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்திலிருப்பவனை ஸ்பரிசவுணர்ச்சியின்றி அவன் தேகத்தில் கூர்மையான ஊசியை சதைக்குள் குத்தி யிறக்கலாம். கத்தியாலேயும் அறுக்கலாம். நெருப்பையும் உணர்ச்சியின்றி கையால் தாங்கச்செய்யலாம். இவ்வித அற்புதசெய்கைகள் ஒரு சபையின்முன் செய்தால் அதைப் பார்ப்போர்க்குப்பயமும் அச்சமும் உண்டாகும். அதனால் தூங்குபவனுக்குயாதொருகெடுதியும் நேராது. இவ்வித சிகிச்சை ரணவைத்தியர்களுக்கு மிகவும் உபயோகம் ஏனெனின் வியாதிபஸ்தருக்கு சாதாரணமாய் ரணவைத்தியர்கள் ஸ்பரிஸ உணர்ச்சியில்லாத நிலைமைக்கு கொண்டுவருகிறதற்கு மயக்க மருந்தைக்கொடுத்து சிகிச்சை செய்கின்றனர். அநேகருக்கு இம்மயக்க மருந்தை அருந்தின நிமித்தமாக மரணஞ் சம்பவித்திருக்கிறதென்ற விஷயம் எல்லாவைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியதே. ஆனால் இவனை ஹிப்நாடிஸ சிகிச்சைசெய்வார்களாகில் மேற்சொன்ன அபாய நிலைக்கு உட்படாமலே நோயாளிகளை குணப்படுத்தலாம்.

ஆகையால் வைத்தியர் எவ்வகுப்பினரும் ஹிப்நாடிஸ சிகிச்சையால் ஜனங்களுக்கு அதிக நன்மை செய்யலாம். நமக்கு ஹிப்நாடிஸம் தெரிந்திருந்தால் கெட்டவழியிலிருக்கும் பெண்டு, பிள்ளை புத்திரர், மற்றவர்களையும் நல்வழிப்படுத்தலாம். நம்மை ஒருவரும் ஹிப்நாடிஸம் செய்யாமல்தானே ஹிப்நாடிஸத்தால் கட்டிக்கொள்ளலாம். ஒருவன் தன் நாடியை அசிகப்படும்படி ஓடச்செய்வாவது மெதுவாக ஓடச்செய்வாவது கூடும். அவ்வாறே ஒரு மனிதன் தேகத்தில் ஒருபாகத்தில் இரத்தவோட்டத்தை நிறுத்தவும் செய்யலாம். இப்நாடிஸத்தால் மூத்தோர் சொற்படிக்கிணங்காத அடங்காபிடாரிகளை எளிதில் அடக்கியாளலாம். இப்நாடிஸத்தூக்கத்தில் அன்னபான ஆகாரமின்றி அநேகர் இரவும் பகலும் தூங்கியிருக்கச் செய்யலாம். தூங்குபவன் தேகத்தை இப்நாடிஸத்தால் மரப்பலகை போல் விறைப்பாக்கி அவன் சிரசை ஒரு நாற்காலி சாய்மானத்தின் மேல் வைத்தும் கால்முனைகளை மற்றொரு நாற்காலியின்முதுகுபுரத்தில் வைத்தும் இவ்விதம் மரப்பலகைபோல் தொங்கவிடலாம்.

அவன்தேகத்தின்மேல் சுமார் 500-பவுண்டு கனமுள்ளஒருபா ராங்கல்லை ஏற்றி ஒரு சம்மட்டியால் பலமாக அடித்து அக்கல்லை தூள் தூளாகச் சின்னபின்னமாக்கலாம்; ஆனல் தூங்குகிறவன் தேகம் விறைப்பு நிலையிலிருப்பதால் கெடுதி யாதொன்றும் விளை யாது. இதே விதமாக அம்மனிதன்பேரில் ஒரு குதிரையையும் ஏற்றலாம். அல்லது 5-6-பளுவான மனிதர்களையும் அவன் தேகத் தின்மேல் ஏற்றக்கூடும். ஆனல் தூங்குகிறவன் தேகம் சற்றும் வளை யாது. இது இப்நாடிஸத்தில் ஒரு சித்திவேலை. பார்ப்போர்க்கு அது மிகவும் வியப்பையும், ஆச்சரியத்தையும் ஒருவித பயத்தையும் உண்டு பண்ணும். இன்னும் அநேக விதமான சித்திவேலைகளும் மாயாவினோத மனோகாக்ஷிகளும் தூங்குகிறவர்கள் பாற்காதபடி அவரவர்கள் அன்னிலையில் நடிக்கும் பாவங்கள் கண்டோர்கள் கணக்காயும் பார்ப்போர்கள் மனதையும் வியக்கச்செய்யும்படியான விந்தையாப.

4. உள்மனம், புறமனம், ஆனந்தமனம்

நமது சிரசிலுள்ள மூளையே நமது மனத்தின்பீடமெனப்படும் அம்மூளையானது ஜீவன் நிற்கும் இடமாயும், மானஸக்குவியாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயமும் நரம்புக்கூட்டங் களால் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அம்மூளையைசோதி த்து க்வனமாய் பார்ப்போம்மாயின், முன்மூளை, பின்மூளை, அடி மூளையென மூன்றுமாகக் காணலாம். இவைகளிலிருந்து உண்டா கும் சக்திகளே ஒன்று சேர்ந்து மனம் எனப்படும். அம்மனமானது 1-உள்மனம், 2 புறமனம், 3-ஆனந்தமனம் என மூவகையாகும் சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளையும், அவயவங்களையும், மூளையையும் அடக்கியாளுந்திறமை ஆத்மாவினிடமுண்டு. முன்மூளை, பின்மூளை, அடிமூளை ஆகிய இவைகளை மண்டை ஓடு ஒன்று மூடியிருக்கிறது. முன்மூளை மற்ற இரண்டைவிடப் பெரிது. இதிலிருந்து செல்லும் நரம்புக்கூட்டங்கள் பஞ்சேந்திரியங்களாகிய கண், வாய், செவி மூக்கு மெய் முதலியவைகளை அடக்கியாளுகின்றன. முன் மூளையை புறமனம் ஆளுகிறது. பின்மூளையை உள்மனம் ஆளுகிறது. அம் மூளையை ஆனந்தமனம் ஆளுகின்றது எனவறிக.

4. உள்மனம், புறமனம், ஆனந்தமனம்.

5. தூக்க நிலைக்கு வேண்டிய முக்கியசாதனங்கள்.

பவன் மனதிடம் அடிக்கடி போதிப்பதே சுவாச்சியம், அதை மனதில் உருத்தமாகப் பதியப்பதிய அவைகளுக்குரிய உணர்ச்சியும், லக்ஷணங்களும், அவன் தேகத்தினிடம் தோன்றும். இவ்விதம் சுவாச்சியங்களை அடிக்கடி உச்சரிப்பதால் ஒருவன் விழிப்பு நிலையிலிருக்கும்பொழுது கூட அவன் புத்தி அசமந்தமாகி நாம் சொல்வதே சரியென ஒப்புக்கொள்ளுதல் கூடும்.

யாதாமொருவன் மனதில் நமதெண்ணத்தை அல்லது விருப்பத்தையுரைக்க விரும்பினால் அதற்குத்தகுந்த சுவாச்சியம் அல்லதுதோற்றம், அல்லதுஜாடை, அல்லது சைகை, அல்லது ஆக்ஞை இவைகளை யாவற்றையும் கோத்து ஒரே தடவையில் சமயோசிதம் போல உபயோகிக்கவேண்டும். இப்காடிஸத்தூக்கம் வருவிப்பதற்கு, நம் சுவாச்சியங்களைத் திருத்தமாகவும், மெதுவாகவும், கனிவாகவும், திடச்சித்தத்துடனும், கெம்பீரத்துடனும் தூங்கப்போகுபவன் தெளிவாய் அறியுமாறு உச்சரிக்கவேண்டும். பழகப்பழக தொனியின் குணுதிசயங்களைக் காணலாம். ஒருவனிடம் மயக்கநிலையுண்டாக்கி, பிறகு அரை உறக்கம் வந்தவுடன் தன் சுவாச்சியத்தை உறுதியுடனும், தீர்க்கமாயும், உச்சரிக்கவும் அயர்ந்த நித்திரை வந்து விடும்.

3. ஆவலுடன் எதிர்ப்பார்க்கிறது :—நாம் கோரிய காரியத்தில் பலன் முழுதும் கிட்டுமென்று எதிர்ப்பார்ப்பது நலம்.

4. திடச்சித்தப் பயிற்சியும், முழுசுய நம்பிக்கையும்:—இவை நம்மிடமிருந்தால்தான் நாம் எளிதில் இப்காடிஸத்தில் ஜெயம்பெறுவதுடன், எவரையும் எளிதில் நாம் தூங்கவைக்கலாம். ஆனால் நாமே ஆரம்பத்தில் அதைரியப்பட்டால் தூங்கப்போகுபவர் நம்மிடம் நம்பிக்கையிழந்து நமக்கு இணங்கார்கள்.

5. விடாமுயற்சி :—"முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்" இதுவே உலகிலுள்ள நடவடிக்கைக ளெல்லாவற்றிற்கும் முக்கிய சாதனமாகும். சில ஆரம்பக்காரர்களை தூக்கத்தில் இப்காடிஸத் தொழிலில் தவறுதல் அடைவது வழக்கம். ஆனால் விடாமுயற்சியுடன் தொழிற் புரிந்தால் அவை கைமேல் பலன் கிடைக்கும் என்பது ஸ்பஷ்டம்.

7. எளிதில் வசியமாகும் ஜனங்கள்

இதிற்பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள ஞான இரகசியங்களை அப்பியாசிப்பதற்கு கீழ்கா ணும் வகுப்பினர்களிடம் பழகிவருவது நலம்.

1. வேலைக்காரர்கள்.

2. நல்ல புத்திசாலிகள்.

3. பாலர்கள் அல்லது பாலியர்கள்.

4. ஏகாக்ர சித்தநிலையில் எளிதில் அமர்பவர்கள்,

5. தேகாரோக்கிய முடையவர்கள்.

6. உறுதியான மனமும், திடச்சித்த முடையவர்கள்.

7. அதிகார வரம்புக்குட்பட்டுக் கீழ்ப்பட்டு நடப்பவர்களான போர்வீரர்கள், மாணுக்கர்கள் முதலியபேர்கள்.

8. நம்மிடமுள்ள வியாதியை நீக்கிக்கொள்ள ஆவலுடையவர்கள், ஆகிய இவர்களே.

இப்பேர்ப்பட்ட ஜனங்கள் எளிதில் நமக்கு வசியப்பட்டு தூங்காமற்றூங்கும் நிலையை யடைவார்கள்.

ஆனால், சிறுகுழந்தைகளையும், புத்தியீனர்களையும், பைத்தியக்காரர்களையும், மமதை யுடையவர்களையும், வசியஞ்செய்வதரிது. ஏனெனில், ஹிப்நாடிஸ்டின் விதிகளை யனுசரித்து நடக்க இவர்களால் முடியாது. நிறைமையால் எவருக்காவது அவநம்பிக்கையேற்பட்டால் அவர்களை நம்மால் வசியஞ்செய்வது அசாத்தியம். அதே மாதிரியாக தூங்க மனமில்லாதவரை நாம் தூங்கவைக்க எத்தனிப்பது வீணாகவே முடியும்.

ஆகையால், இப்புஸ்தகத்தில் காணும் ஞான இரகசியங்களை நன்றாய்வாசித்து அவைகளின் பிரகாரம் ஊக்கத்துடனும், விசுவாசத்துடனும், திடச்சித்தத்துடனும் அப்பியாசித்து வருவாயாகில் இத்தொழிலில் எவ்வித சித்திகளையும் பெறுவது நிச்சயம்.

நாம் ஒருவனை முதல் முறையிலேயே தூங்கவைக்கலாம்; அவ்விதஞ் செய்யத்தவறினால் மறுதினமும் அதே கோத்தில் வரும்படி செய்து அப்பியாசிக்க ஜெயம்பெறுவார். சிலரிடம் 20 - அல்லது 30-தினம் இத்தொழில் செய்துத்தவறி, பிறகு ஜெயம்பெறுவது

முண்டு. இடைவிடாமல் விடாமுயற்சியுடன் அனேகரிடம் அப்பியாசித்து வருவாயாகில், அவர்களில் அனேகரைத் தூக்கத்திற்குட்படுத்தக்கூடும்.

ஒருவனை ஒருவிசையில் தூங்கவைத்துவிட்டால் பிறகு அவனை, உன்னிஷ்டப்படி வேண்டியபொழுதெல்லாம் தூங்கவைப்பது சுலபம்.

மேற்சொன்ன விதிகள் ஆண்பெண் இரு வகுப்பினர்களுக்கும் ஒப்பாகும். அடிக்கடி அப்பியாசித்து வருவாராகில் இதன் உண்மை நம் அனுபவத்தில் நன்கு விளங்கும்.

பெண்பாலரான நோயாளிகளை இப்நாடிஸ சிகிச்சைக் குட்படுத்தும் பொழுதெல்லாம் கற்புக்கு பங்கம் வராவண்ணம் அவர்களுக்கு வேண்டிய யாதாமொரு பந்து மித்திரர்களைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு தூக்கநிலையை வருவிப்பது நலம். இப்நாடிஸ்டுக்கு அந்த இருதயமும், ஜீவகாருண்யமும், சகோதரபாவமுமிருந்தாலொழிய நோய்களை தீர்க்கமுடியாது. இவ்விதிகளை நன்கு அறியவும்.

---

௮. நம்மை நாம் தூங்கச்செய்தல்

நம்மையே நாம் ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்துக்குக் கொண்டுபோக வேண்டுமாயின், நமது தேகத்தை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாம் தூங்கப்போகும்போது நம் மனத்திலுதிக்கும் பல சிந்தனைகளை மாற்றி தூக்கம் என்னும் ஒரே எண்ணத்தையே நம் சித்தத்தில் வைக்கவேண்டும். அதிலும் கண்களை மூடி விழிகளை புருவமத்தியிலே நோக்கி மேலே யிழுத்து இமைக்குள் தோன்றும் கருநிறத்தையே உற்று நோக்கவேண்டும். இப்படி சிலநாள் வரையிற் பழகிவர, கனவில்லாத ஆழ்ந்த நித்திரை யதிகரிக்கும். பகற்காலத்தில் சந்தோஷமான தொழிலைச் செய்யவும் எப்பொழுதும் நம்மனத்தில் நல்லெண்ணத்தையே நாட்டி, தீய சிந்தனையை அடியோடகற்றி வெளியில் நடக்கும் விஷயங்களில் நமது ஞாபகத்தைச் செலுத்திடப் பழக்கக்கூடாது. இவ்வாறு செய்துவரில் நமக்கே யோகநித்திரையிற் சித்தி உடனே யுதிக்கும்.

சிலர், தம்முடைய மனோதிடத்தால் நித்திரை வருவித்துக் கொண்டு தனக்குதிக்கும் பல வியாதியை நீக்கிக்கொள்ளுகின்றனர். இவ்வாறு தூங்கக் கற்றுக்கொள்ளாதவர்கள் வேறோர் இப்நாடிஸக் காரரிடஞ்சென்று தங்கள் வியாதிக்குச் சிகிச்சைசெய்து கொள்ளுகின்றனர்.

---

9 சாயா சொரூப தோற்றம்

சாயையென்பது நிழல்—பூமியில் மேடுபள்ள மில்லாவிடத்தில் தான் நின்றுகொண்டு ஆகாயத்தில் மேகமறைவு, மப்பு, மந்தார மில்லாது வெய்யில்காய்கையில் தன்னிழல் 5-அடிநீளமுதல் 10-அடி நீளத்துக்குட்பட்ட வேளையில்தான் தரையில் அந்நிழல் முகமாய் நின்று கைகளிரண்டையும் தொங்கவிட்டுக் கண்ணிமையால், தன்னிழலின் தலை, கழுத்து, கை, கால், இவ்வுருப்புக்களை ஒன்றுபட நோக்கி அந்நிழல் கண்டத்தின் மத்தியில் 5-நிமிஷம் பார்த்திருந்து அப்படியே ஆகாயத்தில் நீல நிறமாயுள்ளதிற் பார்க்கவும் தன்னுரு அவ்வானத்தில் தானின்றதுபோல் சாம்பல் நிறமாய்த்தோன்றும் அவ்வுருவமானது பொன்னிறமாயிருக்கில் ஆயுள்தேயும்; கறுநிறமாயிருக்கில் கலிதோன்றும்; கைகால்கள் தோன்றாதிருக்கில் 6-மாதத்தில் மரணமாம், முண்டாயிருக்கில் 3-மாதத்தில் மரணமாம். இரவில் நிலவிலும் இப்படியே பார்ப்பதுண்டு. தீபவெளிச்சத்திலும், தண்ணீர்மேலும் பார்க்கலாம். இதனை சாயாபுருஷ தரிசனமென்றும், மாயாபுருஷ தரிசனமென்றுஞ்சொல்வர். இவ்வாறு 12-வருஷ காலம் பார்த்தவரின் அந்நிழல் தன் முன் வந்துநிற்கும். அது நம்மோடுகூட பேசும் அப்படி பேசிடின், அதின் மூலமாய் அஷ்டமா சித்திகளையும் பெறலாம். பின்னுஞ் சில நாளில் அந்நிழல் ஓர் ஆள் உருவாய் தன்னுடன் திரியும். நாம் படுத்தால் தானும் படுக்கும்; நாம் எழுந்தால் அதுவும் எழுந்திருக்கும்; அதனால் நமக்கு நேரும் நன்மை தின்மைகளை முன்னுதா யுரைக்கும். இன்னும் பற்பல அற்புதங்களையும் செய்யமுடியும்.

10. இந்திரதனுசு காணும்பலன்

வானத்திற் களங்கமில்லாதிருக்க சூரியன் காய்கையில் மர நிழல், வீட்டு தாழ்வார நிழல், மற்றுமுள்ள யாதொருநிழல் தனக்கு முன்னிருக்க, நாம் நமது வாய்நிறைய ஜலங்குடித்து அந்நிழலருகில் அணுபோலதுகள் பரக்க ஒருதரம் உமிழ்ந்து துப்பி, அத்துகளைப் பார்க்க அதில் இந்திரதனுசு 5-வர்ணங்களுடன்தோன்றில் 6-மாதத்தில் இறந்திடுவன். தப்பாது.

11. காற்றில் கிளம்புதல்.

காற்றில் ஒரு மனிதனை கிளம்பும்படிச் செய்யவேண்டுமாயின் அப்படி செய்பவனுக்கு மனோசக்தி அவசியம் இருக்கவேண்டும். மேலும் இந்த ஆக்ருஷணவித்தையில் மிகுதியும் தேர்ச்சிபெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

ஒருவனைக் காற்றில் கிளம்பச்செய்ய வேண்டுமோயின் அவனை நித்திரையில்வைத்து அவனுடைய சரீரம் யாவற்றையும் காற்றினால் நிறைக்கவேண்டும். உன்னுடைய சரீரத்திலிருக்கப்பட்ட பிரதி அவயவங்களை எல்லாம் காற்றினால் நிறைக்கவேண்டும். இந்த தேகத்தி லுள்ள அவயவங்கள்யாவும் காற்றுக்காகிலும் இலேசாக யிருக்கும் படியான தக்கையைப் போலாகின்றதென்று சொல்லல் வேண்டும். இன்னமும் உன் தேகம் காற்றில் மெதுவாக எழும்புகிறதென்றும் சொல்லவேண்டும். உடனே அந்த சரீரம் மெதுவாய்க்கிளம்ப ஆரம் பிக்கும்.

இதை நன்றாக விர்த்திசெய்தால் விஸ்வாமித்திர மகாரிஷியான வர் திரிசங்கை காற்றில் நிற்கச்செய்ததுபோல் நிற்கச்செய்யலாம் மறுபடியும் காற்றிலிருந்து கீழ்பாகத்திற்கு வருவதற்கு (உன்னுடைய சரீரம் பாரமாகின்றது. நீ பூமி மட்டத்திற்கு மெதுவாக வருவாய்) என்று சொல்லவேண்டும். உடனே சரீரம் கீழ் பாகத்திற்கு வந்துசேரும். பிறகு உன் சரீரத்திலிருக்கும் ஒவ்வொரு அவயவங்கள் பூர்வ ஸ்திதிக்கு வந்ததென்று சொல்லி நித்திரையிலிருந்து தெளிந்து வருகிறாயென்று சொல்லவேண்டும். தவிரவும், இதை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக பிரதிதினமும் வழக்கத்திற்கு கொண்டு,

வரல் வேண்டும் ஒரே சமயத்தில் அவசரப்படின் பிரயோஜனப் படாது.

ஆகையால், வைராக்கிய சீலர்களாய் சில தினங்கள் வரையில் இதை வழக்கத்திற்கு கொண்டுவரல் வேண்டியதவசியம். தனக்குத் தானே காற்றில் கிளம்பவேண்டுமெனின் மேலே சொன்னபிறகாரம் மனத்தில் நினைத்து தேகத்திலிருக்கப்பட்ட அவயவங்கள் யாவற்றையும் பலயீனமாகும்படிச்செய்து காற்றைப் பூரிக்கும்படிச் செய்தல் வேண்டும். இதற்குமுக்கியமாக பிராணயாமம் வழக்கஞ்செய்ய வேண்டியதாக யிருக்கின்றன. பிராணயாமம் என்றால் வலது மூக்கின் துவாரத்தை மூடி இடது மூக்கின் துவாரத்தால் பதினாறு விநாடி வரையிலும் காற்றை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துப் பிறகு வெளியில் மெதுவாக விடவேண்டும். அதன் பின்னர் இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களையும் மூடி, ஒரு நிமிஷமும் நான்கு விநாடிகளும் இருக்கவேண்டும். அதன் பிறகு முப்பத்திரண்டு விநாடிகள் வரையில் காற்றை மெதுவாக இழுத்து வெளிக்கு மெதுவாய் விடவேண்டும். மேற்சொல்லியதெல்லாங் கலந்து ஒரு பிராணயாமமாகும்.

இதை வழக்கப்படுத்தும் பிரதி மனிதனும் தினம் நூற்றெட்டு பரியாயங்கள் செய்யவேண்டும். இந்த பிராணயாமத்தை வழக்கத்திற்குக்கொண்டு வருவதற்கு அவசியம் உதயத்திலும், சாப்பிடா முன்னரும் வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருவது சாலச்சிறந்தது. இக்காலந்தான் தகுதியானதாகும். இங்ஙனம் சொல்லிவந்த விஷயம் காற்றிற் கிளம்புதற்கும், ஆயுள்பாகத்தை விருத்தி செய்வதற்கும் மிகவும் உபயோகமா இருக்கின்றதாகையால் இதைஒவ்வொருவரும் வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருவது உசிதம்.

மேற்கண்ட விதமாக அப்பியாசித்து வருபவர்கள் எக்காலத்தும் நிஷ்ப்பிரயோஜனத்தை படையமாட்டார்கள். "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்" என்றபடி மனிதர் சிரமப்பட்டு ஒரு காரியத்தை செய்தால் அதில் சித்திபெறுமல் போகமாட்டார்கள் என்பது உறுதி.

தவிர, சிலர் "சாத்தியம் அசாத்தியம்" என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்வதுமுண்டு. கடவுளால் நமக்களித்திருக்கும் புத்தியைக்கொண்டு ஒரு காரியத்தில் பிரவேசித்து அக்காரியங்களைச் சாதிக்கும்படியான சக்தியைப் பரிசீலனைசெய்து பார்த்த பின்னரே சாத்தியம் அல்லது அசாத்தியம் என்று சொல்லத்தக்கது.

இங்ஙனம், ஒரு காரியத்தில் பிரவேசித்துப்பார்க்காமல் சாத்தியம் அசாத்தியம் என்ற வார்த்தையை உபயோகித்து அதைரியப் படுவது எவ்வளவு மதியீனம்! ஆகவே, ஒரு காரியத்தில் பிரவேசித்து அதனை கைப்பற்ற முடியாமற்போன பின்னரே சாத்தியம் அசாத்தியம் என்ற வார்த்தை உபயோகிப்பது மிருதியும் கலம்.

ஈண்டு, நம்மிந்துதேச வாசிகள் நம் பெரியோர்களால் உண்டு பண்ணப்பட்ட சாஸ்திரங்களைப்படித்து அறிந்து அறிவை தெளிவு படுத்திக்கொள்ள அசாத்தியம் என்று சோம்பலைமனத்திற்கொண்டு அறிவை இழந்து, மந்த புத்தியுடையவர்களாய் இருந்து வருகிறார்கள். தற்காலம் படிக்கத்தெரியாத கீழ்மக்கள் சாஸ்திராவாராய்ச்சி செய்து அதன் சாராம்ஸங்களை உட்கொண்டு அவர்கள் செய்யும் அரியவேலைகளைக்கண்டு, கல்வி யறிவில் மேன்பட்டு விளங்காநின்ற உயர்மக்கள் மனக்களிப்படைந்து அவர்களை நல்ல புத்தியுடையவர்கள் என்று எண்ணுகின்றனர். இங்ஙனம் இவர்களின் அறியாமையைப்பற்றி நாம் ஆச்சரியப்படாமலிருக்க முடியவில்லை.

---

12. உலாவில் இரவிமதி காணும்பலன்

உலாவென்பது அமாவாசை, அல்லது பௌர்ணமி. அதில் ஓர் பொன் கிண்ணத்தில் பசு நெய்யினை உருக்கிவிட்டு பகலில் சூரியனையும், இரவில் சந்திரனையும் பார்க்கையில், வெண்மை, செம்மை, பொன்மை, பசுமை, கருமை ஈதைந்தில் 1-தோன்றிடில் வெண்மைக்கு ஆயுள் விர்த்தி, செம்மைக்கு வாழ்வுண்டாம். பொன்மைக்குக் கேடுண்டாம், பசுமைக்கு நோயுண்டாம், கருமைக்குச் சாவுண்டாய்நேரும். அக்கால மெப்பொழுதெனில், தென்புறம் வட்டங்குறையில் 1-வருஷம் மேற்புரம் வட்டங்குரையில் 6-மாதம். வடபுறம் வட்டங்குறையில் 3-மாதம் கீழ்புரம் வட்டங்குறையில் 1-மாதம். நடுவிற் றுள்ளையாயிருக்கில் 10-நாளையிலும் மரணமடைவரென்றறிக.

---

13. அவயவாதிகள் துடிக்கும் பலன்

ஒருவர்க்குக் கை, கால், நெற்றி, கன்னம், அடர்ந்து துடிக்கில் சமீபமரணகாலம் நேர்ந்ததென வறிக. அதில் கை மாத்திரம் துடிக்கில் 1-வருஷம், கால்மாத்திரம் துடிக்கில் 6-மாதம், நெற்றி மாத்திரம் துடிக்கில் 3-மாதம் கன்னமாத்திரம் துடிக்கில் 10-நாளேயிலும் மரணமாம் காதுகேளாவிடின் 7-நாளையிலும், தன் பார்வை மழுங்கிடில் 5-நாளையிலும், மூக்கின் கந்தமாறிடின் 3-நாளையிலும் வாய்குழறிப் பேச்சழிந்திடின் இரண்டொரு நாளையிலும் தப்பாது மரணம்.

14. அயன சரம்பார்க்கும் பலன்

அயனசரமாவது தைமாசம் முதல்தேதி பெரும்பொங்கலன்று வருவது உத்தராயணகாலம், ஆடிமாதம் முதல்தேதி வருவது தட்சணாயன காலமாம். இவைகளின் முன்னாட்பகல் உல்லாசமாயிருந்து ஒருபோதுண்டு, பரிசுத்தனாய் மறுநாள் மேற்சொன்ன முதல் தேதிகளில் வெடியகாலையில் 5-நாழிகையிருக்க, தைமாதம் சரமானது வாரம் திதி நட்சத்திரம் தள்ளி இடதுபக்கத் துளித்து 5-நாழிகை அது 2-மணிநேரம் சிதராமலோடும். ஆடிமாதம் முதல் தேதி இம்மாதிரியே பார்க்க அப்போது சரம் தப்பாது வலதுபக்கமோடும். அச்சரங்களானது 5-நாழிகை தப்பாதோடிடின் 100-வருஷகாலம் ஜீவித்திருப்பன். அதிற் குறையுமான 5-நாழிகையை நூற்றொருமா ஐந்தாகவும், அதிற்குறைந்த ஒருமா எத்தனையோ அத்தனை வருஷத்தில் மரணமடைவதென்றறிக. அதிலு முழுவதுமே தப்பிச்சரம் இடத்திற்கு வந்தும். வலத்திற்கு இடம் மாறிப் போகுமாயின், அவர்கட்கு ஜீணகால மென்றறியவும்.

2-வது அத்தியாயம்

15. ஹிப்நாடிஸ கண்காக்ஷி

பின்புறமாய்ச் சோங்கி விழுதல்

இந்த இப்நாடிஸம் செய்கையில் நேமிக்கப்படும் பெயர்.

Operator-ஆபரேடர் செய்து முடிப்பவர்-அமலன்.

Mediam-மீடியம் செய்து கொள்பவர்-சபலன்.

என்பதாம் இந்நூல் முழுதும் வருவதை குறிப்பாய் கவனிக்கவும்.

பிரதமத்தில் பின்புறமாய் விழச்செய்யும்படி உட்பட்ட சபலன் ஒருவனை தன் தேகம் கடினமில்லாமலும், கோணல் குறுகலில்லாமலும் இரண்டு பாதங்களையும் சரியாய் வைத்து நிதானமாய் நிற்கச் சொல்லி அங்கபரீக்ஷைசெய்து திடசித்தத்தோடுறுதியாய் நம்பி அமலன்சொற்படி சபலன் நடக்கமனமுடையவனுப் கருதியிருப்பவனைத் தான் அவன் இருகண்களையும்மூடி மனதில்யாதொரு சந்தேகங்களையும் நினையாமலும், அச்சம், பயம், திகில், கிலேச முதலியதின்றி குதிக்காலிரண்டையும் சரியாய் தரையிலூன்றி நேராய்நிமிர்ந்து நிற்கச்செய்து அமலன் அவருக்குப் பின்புறமாய் 2-அடி ஒத்தி நின்று தன்இரண்டுகைகளையும் அவன் 2-தோள்களின்மேல்வைத்து அவன் பிடரியினிடம் தன் பார்வையைச்செலுத்தி ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷம் வரையில் நிற்க, அமலன் சொல் * சுவாச்சியமாவது இப்பொழுது நீ என்சொற்படி முழு நம்பகமாய் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் ஒருமனதாய் நில், நீ கொஞ்சநேரத்திற்குள் பின்புறஞ்சாய்ந்து விழுவோமென்றெண்ணி, இப்பழக்கம் நடந்தேறும் வரையில் கண்களைத் திறக்காதே, சில நேரத்தில் என் வசீகரப்பார்வையின் சக்தி உன்னைத்தள்ளும், அதை நீ மறுக்காதே. அது உன்னை பின்புறமாக இழுக்கும் அவற்கொத்திரு பயப்படாதே. நீ விழுகையில் நான் உன்னை பிடித்துக்கொள்வேன் கொஞ்சமேனும் அதில் அபாயம் நேரிடாது என்பதாய் அறிக்கை செய்ததன் பின் இனி புச்சரிப்பது சுவாச்சியத்தை உறத்த சப்தத்தோடும்உதார்ட்டியோடும் தான் கோறிய விஷயம் நிறைவேறச் சொல்லவும்.

---

* சுவாச்சியம் என்பது மந்திரம் மந்திரவசனம் ஆக்ஞை என்று சிலர் சொல்வதுண்டு.

அதாவது, இதோ பின்புறம் சாய்ந்து விழப்போகிறாய் உடனே விழுவாய் க்ஷணத்தில் விழுந்துவிட்டாய். பார் பார் நீ விழுந்து விட்டாய் என்பதாய் உச்சரித்துக்கொண்டே அமலன் இரு கரங்களையும் மெதுவாய் அவனை இழுக்காமல் அவன்மேலிருந்த கைகளை எடுத்துவிட்டு பின்னுக்கே தான் செல்கையில் அக்கைகளோடு சபலன் 2-3-நிமிஷங்களுக்குள் அவன் மெல்லமெல்ல பின்புறம் சாய்ந்து விழுவான். உடனே அவனைக்கீழேவிழாதபடி கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

பிறகு அச்சபலனை நிற்கவைத்து அல்லது உட்காரவைத்து இருகைகளையும் (All right) ஆல்ரைட் என்று மூன்று விசை தட்டி உறப்பாய் சப்திக்க "நீ இப்பொழுது கண்விழித்துக்கொள்" என்னும் சுவாச்சிய முச்சரித்த மாத்திரத்தில் அவன் மயக்க சோப தாபம் நீங்கிவிடும். முதல்விசை அவன் சாய்ந்து விழாவிடின் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் இப்பரிக்ஷையை அச்சபலனுக்கு 2-அல்லது 3-விசைசெய்து பார்த்தும் அவனிடம் இப்பரிக்ஷை நடவாவிடின் அவனை அகற்றிவிட்டு மற்றொருவனைச் செய்து பார்க்கவும். இம்முறைபாட்டில் வெற்றிபெறுமளவும் இதையன்றி அடுத்த வேறொரு முறையிற் பிரவேசிக்கக்கூடாது. யான் இங்கு சொல்லிய பிரகாரம் பழகிவந்தால் மாத்திரம் யாவருக்கும் செயத்தைத் தருமென்பதில் தடையில்லை. ஒருவனை இவ்வாறு தன் வசப்பட வசியஞ்செய்து தனக்கைக்கியமாக செய்யப்பட்டவன் மற்றவரையும் வசியஞ்செய்ய முயற்சியின் தன்மை தானாகவே யுதிக்குமென்பதிற் சந்தேகமேயில்லை, இப்பாகத்தை முக்கியமாய்ச்செய்து முடித்தால் மாத்திரம் அதன்பின் வேறொரு பழக்கத்தைச்செய்ய அவைகள் யாவும் குந்தகமின்றி ஏராளமாய் நடந்தேறும்.

---

16. ஜலம் மந்திரித்துக் கொடுத்தல்.

நமது இந்துதேசத்தில் ஜலம்மந்திரித்து பேய் பிசாசு பிடிக்கப் பட்டவர்களுக்கும், இதர வியாதிகளினால் வருந்துகிறவர்களுக்கும் கொடுப்பது வழக்கம். ஜலம் மந்திரித்துக் கொடுப்பதினால் பேய் பிசாசு விலகாதென்றும், வியாதிகள் குணப்படாதென்றும் அநேகர் கருதுகின்றார்கள். இவ்விதம் கருதுவது கூடாது.

ஏனெனில், நம்முடைய இந்து மதத்தில் அநேகவித மந்திரங்கள் இருக்கின்றன என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமேயாகும். பல அக்ஷரங்கள் சேர்ந்தது மந்திரங்கள் என்று சொல்லப்படும். அந்த அக்ஷரங்கள் சர்வ வல்லமை மிக்க மகான்களால் சாந்தத்தையும், சௌகரியத்தையும் கொடுக்கிற அக்ஷரவரிசையைத் தான் மந்திரமென்றும், அந்தந்த மந்திரங்களுக்குத்தக்க வஸ்துகளும், அதற்குத் தக்கதான ஸ்வரங்களும், வர்ணங்களும், அதிதேவதைகளும் மந்திர சாஸ்திரத்தில் ஏற்பட்டிருப்பதை மந்திரோச்சாடனஞ் செய்கின்றவர்கள் நிஷ்டையிலிருந்து சாத்வீக உணவருந்தி மந்திரத்தை ஜெபித்தால் அந்த தேவதா சக்தி இவனுடைய சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் வியாபித்து ஸ்தூல சூக்ஷ்மத்திலிருக்கும் கெட்ட சக்திகளை நசிக்கச்செய்வதால் சாந்தப்படும்.

இவன் இருதயத்திலிருக்கும் சித்த சுத்தி உண்டாகி இவனது உள்ளத்திலிருக்கும் ஆத்மாவினுடைய தேஜஸு இவனுடைய சரீர மூலமாக எந்த விடத்திலும் வியாபித்து ஜீவான்மாக்களுக்கு உபகாரம் செய்வதால் பலவிதமாகின்றது.

இங்ஙனம், கெட்ட ஆகாரங்களாகிய மதுமாமிசங்களைப் புசித்துக்கொண்டு காமக்குரோதாதிகளில் யீடுபட்ட மனமுள்ளவனை மந்திரோச்சாடனஞ் செய்தால் இவனுடைய சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் மந்திர உச்சாடனைத்தால் ஆக்ருஷிக்கப்பட்ட தேவதாதேஜஸு பிரவேசித்து அவனுடைய சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் துஷ்ட சக்திகள் நிறைந்திருந்தால் அந்ததேவதாதேஜஸு துஷ்டசக்திக்குப்பொறுக்க முடியாமல் சக்தியில்லாமற் கெட்டுவிடும்.

ஆகவே, எல்லோரும் மந்திர உச்சாடனக்காரர்களாகி விடமாட்டார்களென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இன்னமும்

அநேக திருஷ்டாந்தங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளனைத்தும் ஈண்டு விரிக்கிற்பெருகும்.

எனவே, மந்திர சக்தியை ஒரு வஸ்துவினிடத்திலாகிலும், ஒரு ஸ்தலத்திலாகிலும், ஜலத்தினிட மாகிலும் நிறுத்தலாம் என்று சாஸ்திரங்களில் காணக்கிடக்கின்றன. இந்தப்படிக்கு நிறுத்தினல் சாதாரணமாக சயின்ஸ் ஆப்பவர் என்ற எந்திரங்கள் என்ற பெயர் பெறும்.

தவிரவும், தரும சாஸ்திரத்தில் அநேக வினைகளாக மகான்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதில் முக்கியமான பொருள் இங்கு தெரிவிக்கப்படுகின்றது. அதாவது வஸ்துகள், மந்திரம் எந்திரம்.

இவ்விதம் மந்திரோச்சாடனத்தால் நிஷ்டையுள்ள மந்திரவாதிகள் பக்தியும் திடமும் உள்ளதால் நல்ல தேஜசுமயமான மனோபலம் அதிகமாக இந்த பரிசுத்ததேஜசு சக்தியை ஜலத்துடன் சேர்ப்பதுண்டு. இதற்கு உதாரணமாக பிராமணர்கள் நிவேத்யம் செய்யுங்காலங்களிலும், போஜனம் செய்யுங்காலங்களிலும், ஓம காலத்திலும், உப நயண விவாககாலங்களினும் ஜலத்தில் மந்திரோச்சாடனத்தால் தேவதா நல்ல தேஜசுடன் அந்த ஜலத்தில் பிரவேசிக்கச்செய்து, அந்த ஜலத்தை பரிசுத்தமான வஸ்துக்களின் மீது தெளித்து அவைகளை பரிசுத்தமாகச் செய்வது யாரும் பார்த்திருக்கக் கூடும்.

மேலும், அநேகர் ஆயிரத்தெட்டு, நூற்றெட்டு, லட்சம் என்று உருவுகள் ஜெபஞ்செய்து மேலே சொல்லியவிதம் மனதை ஓரிடத்தில் நிறுத்தும்படியானதேயன்றி வேறொன்றும் விளங்கவில்லை

"மந்திரங்கள் கற்றுநீர் மயங்குகின்ற மாந்தரே
மந்திரங்கள் கற்றுநீர் மரித்தபோது சொல்வீரோ
மந்திரங்கள் உம்முளே பதித்தறிரு மும்முளே
மந்திரங்க ளூராவது மனத்தின் ஐந்தெழுத்துமே"

என்பதுபோல மனமே காரணமாதலால், மனோதிட சக்தியைக்கொண்டால், ஜலம் மந்திரித்துக்கொடுத்து பேய் பிசாசுகளை விலக்கலாம். எந்த வியாதிகளையும் சுகப்படுத்தலாம் மந்திரிக்கும் வாதம் ஒரு லோட்டா நிறை ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு வந்து அதை இடதுகையால் வைத்துக்கொண்டு உன் வலது கைவிரல்களை ஜலத்தில் நுவைத்து உன்னுடைய மனதை ஜலத்தினிடத்திலேயே

நிறுத்தி, நீ எந்த ரோகத்திற்கு கொடுக்க நினைக்கின்றாயோ அந்த ரோக இந்த தீர்த்தத்தைக் கொடுத்தவுடனே (சுகப்படும் என்று) எண்ணிய மனத்துடன் ஜலத்தை மந்திரத்தல் வேண்டும்.

மேலும், உன்னுடைய விரல்களினால் ஜலத்தின் மீது அஸ்த சஞ்சாலனங்கூட சில நிமிஷங்கள் வரைக்கும் செய்யவேண்டும். ஒரு நாள் மந்திரிக்கப்பட்ட ஜலத்தை ஒருவாரம் வரையிலும் உப யோகிக்கலாம். அதற்குமேல் அவ்வளவாக நல்லபலனை (குணத்தை) கொடுக்காது. பிரதி தினமும் மந்திரித்து கொடுக்கும் ஜலத்தால் அதிக சீக்கிரத்தில் நன்மையைக் காணலாம்.

மேலே தெரிவித்த பிரகாரம் (Magnitism) சக்தியால் ஒருவனுக்கு பல்வலியுண்டானால் அவனுடைய காது மூலமாய் இடதுபக்கம் நோயிருக்கும்போது வலது காதிலும், வலது பக்கம் நோயிருக்கும்போது இடது காதிலும் (Reathing) ஊதினால் குணப்படும்.

இது தவிர, பாம்பு, எலி, பூனை, நாய், தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடிகளுக்கும், சுளுக்கு முதலானவற்றிற்கும் முதல் தெரிவித்ததுபோல் எதிரில் உட்காரவைத்துக்கொண்டு இரண்டு புருவ மையத்தில் உன்னுடைய கை பெருவிரலால் அழுத்தி அஸ்த சஞ்சாலனஞ் செய்வதுடன் (Magnittsm Power) ஒரே மனத்துடன் நல்ல சக்தியினால் ஜலத்தை மந்திரித்துக் கொடுத்தால் சுகப்படும்.

---

17. முன்புறமாய்ச் சோங்கி விழுதல்

இந்த ஹிப்னாடிஸமென்னும் யோக நித்திரை மூன்று வித மானவை. அவையாதெனில் :—1-விழிப்பு நிலை, 2-அரைத்தூக்கம், 3-அயர்ந்த நித்திரை யென்பதாய் வகுக்கப்பட் டிருக்கின்றனவாம். இம்மூன்றில் முதல் விழிப்பு நிலையிலிருப்பவனுக்கு முழு எண்ண பிரக்ஞைவுண்டு ஆனால் அமலன் தன் வசீகரப்பார்வையிலும், திடச் சித்தத்தாலும், உச்சரிக்கும், சுவாச்சியத்தாலும் ஒருவன் புத்தியை தான் மயங்கிடச்செய்தலாகும். அம்மதிமயக்க நிலையிற்றான் பிற ருடைய கைகளானது ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டிருந்து சற்றுநேரம் வரையில் பிரிக்கக்கூடாமையா யிருக்கச்செய்தலாம்.

பின்னும் அவன் கால்களையும், கைகளையும் முறைத்து விறைத்து விடவுஞ் செய்வதுண்டு. இன்னும் கண்களையும் மூடித்திறக்க முடியாமலும் செய்யக்கூடும். ஆனால், அவைகளில் எவ்வித பிரயாசைப்படினும் இவ்வித மயக்கசோகம் நெடு நேரமாத்திர மிருந்து சில நேரந்தான் நடந்தேறும்.

2-வது நிலையாகிய அரைத்தூக்க சொப்பனாவஸ்தையில் தூங்குகிறவன் தன் மனதில் அனந்தம் பொய்த்தோற்றங்களை ஏராளமாகக் காணவுஞ்செய்யலாம். அங்கவன் காணும் கனாத்தோற்றங்களே அதற்கு தக்கவாறு செய்யுந்தொழில் முறைகளை இடாற நடத்திக் காண்பிக்கக்கூடும். அவன் விழித்துக்கொண்ட பிறகு அவ்வித கனாக்காக்ஷிகளில் ஒன்றேனும் அவன் புத்திக்குப் புலப்படுகிறது அருமை.

3-வது நிலை அயர்ந்த நித்திரையாகிய சுழுத்தியில் உள்ள ஒருவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரையாய் பாராட்டுங்கால் இது சுழுத்தியிற் சொக்கியதென்றும் சொல்லப்படும். இந்த நிலையிலும் அவனுக்குப் பலமாய் விநோத கண்காக்ஷிகளாகிய மனோவிலாசங்களையும் பொய்த்தோற்றங்களையும் உண்டுபண்ணி அதனை அவனுணர்ந்து அறிய செய்விக்கலாம். அவன் தேகத்தை தன் சுவாச்சியங்களால் விறைப்புண்டாக்கவும் மற்றொரு சுவாச்சியத்தால் சற்று நேரத்தில் அதை நிவர்த்தியுஞ் செய்து விடக்கூடும். அதன்றி இன்னும் வேறொரு சுவாச்சிய முச்சரிக்கையில் அவன் தேகத்தில் ரத்தவோட்டத்தையும், உபத்திரவத்தையு மகற்றி சரீர உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணலாம். இந்த ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் நடைபெறும் இந்த மூன்று நிலைகளிலுதிக்கும் விநோதங்கட்கெல்லாம் காரணம் நித்திரைசெய்பவனது மனச்சங்கற்பமேயெனக் கண்டுணர்க.

அன்றியும் முன்புறமாய்ச் சோர்ந்துவிழச்செய்தலை நடத்துகையில் முன்னஞ்செய்தவை சித்தியடைந்தால்மாத்திரம் இதிற்பிரவேசிக்க முயலவேண்டும். அப்படி இல்லாதபட்சத்தில் இதனைச்செய்ய எத்தனிப்பது கூடாவாம். ஒரு முறை பின்புறம் விழச்செய்திருப்பானாகில்; அந்த அமலன் முன்னம் செய்து தேர்ச்சியடைந்த சபலனையே பின்னும் அழைத்து அவனைக்கொண்டே இதைச்செய்ய சித்தி படையக்கூடும். அப்படிச்செய்யும் பட்சத்தில் அமலன் அச்சபலனை யழைத்து அங்கபரிக்ஷை செய்து அவன் தேகமுழுதையும்

தளர்ச்சியாயிருத்தி அவனது குதிக்கால்கள் இரண்டையும் ஒழுங்காக வைக்கச்சொல்லி நோய் நிமிர்ந்திருக்க நிற்கவைத்து அச்சபலனுக்கு முன்புறமாக 2-3-அடி தூரத்தில் அமலன் நின்றுகொண்டு தன் வலதுகையால் அவன் வலது நெறியாகிய கன்னத்தின்மேல் இலேசாகப்பட்டதும் படாததாய் வைத்து, தன் இடதுகையால் அவன் இடது நெறியாகிய கன்னத்தின்மேல் இலேசாகப்பட்டதும் படாததாக வைத்துக்கொண்டு அல்லது தொட்டுக்கொண்டு தனது வசிகரப்பார்வையை சபலன் புருவமத்தியிற்றூக்க அப்பொழுது அவனது கண்கள் இமைக்காமல் சாதாரணபார்வையோடு அமலன் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கச் சொல்லவும் நியமித்து அமலன் சொல் சுவாச்சியமாவது:—"இங்கே நீ முன்புறமாய்ச்சோங்கி விழப்போகிறாய், இதோ சாய்ந்து விழுகிறாய், குப்புறவிழுகிறாய், அப்படி விழுகையில் நான் உன்னைப் பிடித்துக்கொள்ளுவேன், பயப்படாதே, இதோ விழுந்து விட்டாய்" என்பதாய் உச்சரித்து உன் கைகளை சபலன் தோள்களிலிருந்து எடுத்து விட்டு அமலன் பின்புறமாய்க்கொஞ்சம் சாய்ந்து சற்று ஒத்திபோக சபலன் உடனே அக்கையோடே முன்புறமாய்ச் சாய்ந்து விழுவான். அவன் தத்தளித்து தடுமாறி கீழே விழப்போகையில், அவனைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு பிறகு அவனைநோக்கி "இப்போது நீ விழித்துக் கொள் கண்களைத்திற" என்பதாய்ச் சொல்லியவுடன் அமலன் (All right) ஆல்ரைட் என்று மூன்று தரம் தன் கைகளைத் தட்டி அவன் சோகத்தை அகற்றவும். அச்சபலன் ஒருவேளை விழாவிடில் மறுபடியும் திரும்பத் திரும்ப இரண்டு மூன்று விசை இவ்வாறேசெய்துவரில் இதிற் சித்தியையடைவான் அதிலுமுடியாவிடின் அவனை நீக்கி மற்றொருவனை இவ்வப்பியாசத்திற் பழகித் தேர்ந்தபின்புதான் அடுத்த மற்ற விஷயங்களைச்செய்யப் பயிலுங்கால் சித்தியைக்கூடும். அதன்பின் மற்றதைச்செய்ய நலந்தரும்.

---

18. இருவர் கைப்பிடி விடாதிருத்தல்

இங்ஙனம் மெஸ்மரிஸ ஹிப்நாடிஸத்தில் இரண்டுவித கண் காட்சிகளிற் கைதேர்ந்துள்ள இருவர்களுடைய கைகள் பிடித்தபிடி விடாதிருப்ப தெவ்வாறெனில், இரண்டு சிறிய வாலிபர்களை வர வழைத்து ஒருவர் முகத்தை மொருவர் பார்க்கும்படி எதிர்க்கெதி ராய் நிற்கவைத்து அவ்விருவரையும் அங்க பரீக்ஷைகள் செய்து அவ்விருவரது கால்களின் பாதவிரல்களை எ வென்பவன் இடதுகால் விரல்களின்மேல் பி யென்பவன் வலதுகால் விரல்களையும், பி யென் பவன் இடதுகால் விரல்களின்மேல் எ யென்பவன் வலதுகால்விரல் களையும் சரியாய் வைத்து பொருந்தி யிருக்கவும் செய்து, எ யென் பவன் இடதுகால் விரல்களை பி யென்பவன் வலதுகையால் பிடித் துக்கொண்டும், பி யென்பவன் இடதுகைவிரல்களை எ யென்பவன் வலதுகையாற் பிடித்துக்கொண்டும் நேர் நேராய் மாறுதிருக்க ஆடாது அசையாது நீங்காது நெளியாது கெட்டாயிருக்கையில் எ யென்பவன் மூக்கு முனையை பி யென்பவன் திருஷ்டித்துப்பார்த் துட், அமலன் சொல்லியபடி தங்களுக்கு நடந்தேர வேண்டுமென் கிற கோறிக்கையை இருவர் மனதுகொண்டு நன்னெறியாலிருக் கையில் அமலன் சபலன் முகங்களைபார்த்து * நாற்குண பராக்கிரம

---

* நாற்குணப் பராக்கிரமவேகம் என்பது :—இம்மெஸ்மரிஸம், ஹிப் நாடிஸம், மாசுநெடிஸம், கிளேயாவியன்ஸ் ஆகிய நான்கினுக்கும் பொருந் திய முக்கிய குறிப்பு.

1. நின்மலமாமனம், 2. நன்னெறிகவனம், 3. கண்ணிமை யாமை, 4. சொன்னயவருண்மொழி, இந்நான்கினுள் 1. நின் மல மாமனம் - பிறர்க்கு எவ்வித சலனத்தையும் தன்மனதிற் கொள் ளாமை. 2. நன்னெறி கவனம் அவை வேறொரு துற்செய்கை, துற்நடத்தைகளைச்செய்ய நினையாமை. 3. கண்ணிமையா விழி, அது தனது இரு கண்விழிகள் அல்லது இமைகளை அடிக்கடி சிமிட் டாது ஏகபார்வையாயிருக்கப் பழகியவனாய் சுகித்திருத்தல். 4. சொன்னய வருண்மொழி. அதில்தான் சொல்லும் மொழியானது தூர்விஷயமின்றி நல்விஷய அமுர்தவாக்கு. அதாவது அருள் வாக் காய்ச் சொல்லியவண்ணம் நடந்தேறும் மிருதுவாகிய சத்தியவாக் காய் பொருந்தவுரைப்பது. ஆதலால் அமலனுக்கு இந்நாற்குண

வேஷம்புரிந்து, சொல்லவேண்டிய திவாச்சியமாவது :—"இதோ பாருங்கள் நீங்கள் இருவரும் சோகமடையப் போகிறீர்கள், நீங்கள் சோகத்திலாழ்ந்து மயங்கியு மிருப்பீர்கள். ஆனால் கீழே மாத்திரம் விழமாட்டீர்கள். உங்கள் கை கால்களும் விலகமுடியாது. அவை கள் கெட்டியாய் ஒட்டிக்கொள்ளும். பார் பார் இதோ ஒட்டிக்

மிருவிடின் எந்தக்காட்சிகளும் கொஞ்சமேனும் நடவாது. இந்நாற் குணங்களும் சாதன அநுஷ்டயமாய் சதா அப்பியாசிப்பதுடன் சபலர்களும் இவ்விதமா யிருப்பவர்களைக்கொண்டு அமலனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து ஒரேமனதாய் மாறாது. அமலன் முகத்தை உற்றுப் பார்த்திருக்கவேண்டும். அப்படி பாராவிடின் சடுதியின் யாதொரு காட்சிகளும் நடவாது. அமலர்களுக்கு முக்கியமாய் இப்பழக்கம் வரும் வரையில் உடனுக்குடனே செய்து அப்பியாசித்தல் வேண் டும். ஏக காலத்தில் நிர்மித்தியாய் இதைப்பார்த்துதான் நடத்து வதற்கு விபலாதாகையால், தன்னுடன் பிறரையும் அப்பியாசஞ் செய்ய விரைவிற் பழக்கிக்கொண்டு வருவதுதான் மிக உசிதமென யாவருமறிக.

1. நின்மலமாமனம் :—வாக்கு மனோகோசரத்திற் கெட்டாத இவ்வரிய விஷயங்களைத் தொன்று தொட்டுசெய்யப் பழகி வருபவர் இகபரசாதன சதுஷ்டயமடைய ஈதோர் துணைக்கருவியா யிருக்கு மென்பதுண்மை. இதை ஏற்கெனவே விகசிதமாய் அபிவிர்த்தி செய்து மேலோராதல் வெகு சாதுர்யமாதலால், இதைக் கைநழுவ விடாது யாவரும் பண்படுத்துவதில் பெரும்பயனென மதித்து பன் னற்கரிய பரமகாருண்ணிய இரகசியத்தைக் கைக்கொள்வரென்பது திடம். இல்லறத்தாகாரமாகிய கண்காக்ஷிகளைச் சாங்கோபாங்க மாய் சர்வத்திராளும் காணச் சந்தேகமறப்பழகிய சாதுரியர் நம் பார்வைக்கு ஒருவரேனும்தெம்பட உண்டில்லை யென்பதைப்பற்றிய எளிதிற் பலரும் யூகிக்கையில் கைப்புண்ணிற்குக் கண்ணாடி வேண் டுவதில்லை யெனக்கருதி, எந்நூலிற்கு மிந்நூலைப் பொன்னூலாய்ப் பற்றி விரைந்து கண்டவர்விண்டவர் யாவருங்களிப்படையுங் காணி யர் கதியாக்ஷியாய்க் கனிவுடன் கவலையற்க. 1. கரணியாசம, 2, அங்கரணியாசம், 3. நியாசம், 4. மகாநியாச முதலியற் கையாகச் செய்பாகத்திற் காக்ஷிபுரிவதைக் கற்பதற்குக் கட்டுரையாய்ப் பளிங்கு கண்ணாடிபோற் கண்ணேக்கமிட்டு உபயோகிக்கும் அனு

கொண்டது, ஒருவரை யொருவர் விடமாட்டீர்கள். இதோ ஆச்சுது பார் பார்" என்பதாய்ச் சொல்லிக்கொண்டே நீங்கள் ஒருவரை யொருவர் விட்டுப்பிரிந்து அப்பாலே போங்களென்று சொல்லுகையில், அச்சபலர்கள் இருவரும் மயங்கித் தியங்கி அப்படியே மரம்போல் நிற்பார்கள். அவர்களின் கைகளும், கால்

பவானந்தத்தை ஆக்கிரமித்து அவரவர் சந்தோஷ சித்தராய் ஆங்காங்கு எத்தன்மையோர்களும் இக்கண்காட்சிகளை மனமகிழ்ச்சியுடன் செய்யவும் வல்லவராவர்.

இவ்வல்லவர் தத்தம் நடை நொடி பாவனைகட்குத்தக்க குணானுபவத்தை யடைவதுடன் "கற்றோர்க்குச் சென்றவிட மெல்லாஞ் சிறப்பு" என்பதாய் எல்லோருக்கு மேம்பாடாய் விளங்கும்படி விசித்ரமாக்குகின்றது. இதிற் சிலர் இவ்வாறே சீர்திருத்தமாய்ச் செய்யும் நிபுணர்கள் ஆங்கிலேயரேயன்றி இந்துக்களில் ஒருவரையும் காண்பதரிதாதலால் ஆங்கிலேயர் இங்கிலாந்தில் இம்மெஸ்மரிஸ கண்காட்சிகளைச்செய்து வருவதுபோல் இவ்விந்துதேசத்திலும் இவ்வாறுசெய்ய உத்தேசித்து யானவர்தர்க் குதவும்படி அதிசுருக்கமாய் இந்த புத்தகத்தை இயற்றலாயினன். இதைக் கண்ணோக்கிடுங் கனவான்கள் களிப்புற அன்புகூர்ந்து பாராட்டுவராயின் அது இத்தேசத்தோர்க்கு எவ்வளவு பெருமையைத் தரும். ஆதலால் யாவரும் இதனைப் பயன்படுத்திக் கையாளப் பழகிய சாமர்த்தியர் யாதொன்றுக்கும் அஞ்சார்.

2. நன்னெறிகவனம்:—மனம் வாக்கு காயமாகிய இம்மூன்றிலும் மனம் அவலமற நற்குணத்தை முற்றிலும் பாராட்ட விரும்பும் விவேகபுஞ்சங்கள் எக்காலும் க்ஷீரங்களுள்ள நீரினை எகினமானவை நீர்வேறு பால்வேறாய் பிரிக்குந் தன்மைபோல் நல்லெண்ணமுடையவர் துர்விஷயங்களை நீக்கி நற்செய்கைகளை யனுசரிப்பர். அந்த நல்லெண்ணமானவை பிறரிடத்தில் யாதொரு துரோக சிந்தையை வையாமலும், பல கெடுதி புரியாமலும், ஒருவர் மனதை நோகச் செய்யாமலும் வேறெவ்வித சங்கட மிடி துயர்கள் விளைவிக்காமலும், அல்லது விளைவிக்கப் பிறரைத் தூண்டிடினும் வேறெவ்வித தீங்குசெய்வதையு மாற்றுதலாம்.

வாக்கு அவ்வாக்குவுறுதியால் ஒருவர்க்கு இடையூறு இடைஞ்சல் புரியாமலும், ஒரு குடியைக் கெடுக்காமலும், பொய் சாட்சி

களும் விடாது. ஒட்டிக்கொண்டேயிருக்க ஒன்றும் பேசாமல் சும்மாயிருப்பர். அச்சமயத்தில் அமலன் "நீங்கள் இப்பொழுது முன்போல் விலகியே போவீர்கள். உங்கள் கைகால்களின் பிடிப்பு விட்டு விட்டது அப்பாலே நீங்கள் இப்படிவாருங்கள்" என்பதாய் சுவாச்சிய முச்சரித்து (All right) ஆல்ரைட் என்று 3-விசை

யுஞ் சொல்லாமலும், தன் வாக்கினால் யாதொரு துன்பத்தை யுண்டு பண்ணாமலு மிருக்கலாம். அப்படி நெறிதவறிச் செய்பவரிடம் உண்மை யிராத்தினால் அவன் எக்காலும் சங்கடப்பட்டுத் துன்பத்தி லுழன்று துயரத்திலாழ்ந்து சோக தூக்கமே யதிகரித்துச் சுகமடையான். இவையனைத்தும் நீக்கி நல்வாக்கு நற்குணம் பொருந்தி உண்மைக்கே யாதொன்றையுஞ் செய்து வருவதினாலுண்டாகும் இன்பமே மேன்மேலும் அதிகரிக்கும் அத்தன்மையதான வாக்கு லக்ஷணம் சதாகாலமும் ஒவ்வொருவருக்கும் பொருந்தி யிருக்குமாயின் அவர்களே கிருதார்த்தர்களாவர்.

காயம் தனது கை, கால், முதலிய பல அவயவங்களினால் பலர்க்குத் துன்பமுண்டாக்குதலும், துயரம் விளை விப்பதும் நல்லறிவோர்க் குதவுவனவாம். அக்காயத்தினால் விளை விக்குந் துக்கமோ அதை இன்னதெனச் சொல்ல முடியாவாம். இன்னும் பலர்க்கு இடையூரிடைஞ்ச லுண்டாக்குதல், அதாவது அடிக்குதல் குத்துதல், வெட்டுதல், கொல்லுதல் முதலிய கொரங்களை விளைவிப்பதோ யாவற்றிலுங் கொடிது. இக்கொடிய ஹேதுவினாற் கெட்டலைந்தோர்கள் பலருண்டென்பதை யாவருங்கண்டறிந்த தன்மையே. அப்படிக்கண்டுங் கேட்டும் பார்த்துமிருந்தும் அவைகளை யகலச்செய்தவர் யார்? ஆனால் இத்துர்புத்தியை நீக்கி நற்சகவாசத்திற் சார்வதே பெரிது.

3. கண்ணிமையா விழியாவது:—மூதுணர்ந்தோராகிய பெரியோர் சதாகாலமும் தேவர்களுக்கொப்பாய் இமையாவிழி காட்டத் திருந்து பார்க்கும் பார்வையாம். அப்பார்வை மற்றவர்க்கு நிற்பது கடினம். அப்பார்வை யில்லாதவர்க்கோ இக்கண்காட்சிகள் கைவல்லியப்படுவதுங் கஷ்டம். ஆயினும் அப்பார்வை காளாவட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் பார்த்துவருதல் வேண்டும் அப்பழக்கமோ சுழுத்தியில் நாட்டதரிசனஞ் செய்து வருபவர்க்கு மாத்திரம் எளிதில் கியானதிருஷ்டியாக வுதிக்கும். இக்கியான திருஷ்டி

காரகோஷஞ் செய்வதில் அவர்களிருவர்களும் தங்கள் பிடிப்பை விட்டு விலகி சோகம் நீங்கி அவ்விடம் விட்டகலலாம். அவர்களேயே மற்றதுஞ்செய்ய வெகு நன்மையைத்தரும்.

னினுல், சித்தர், முனிவர், இருடியர், தபோதனர் முதலியவர்கள் சாதுசங்கப் பழக்கத்தினராய் சகல காரியங்களையும் தங்கள் காலக் கியானத்தா லுணர்ந்து யாவற்று விஷயங்களையும் நடத்துவர். இம் மகான்களும் இக்கண்காட்சிகளைக் கண்டுரைத்தனரில்லை. அதிற் கண்டவருண்டெனில், இதனைப்போல் வெளிப்படுத்தக்கூடாது. இவ்விந்துக்களில் யாராவது இவ்வாறு முந்திசெய்யப் பழகினோர் களாயிருக்கில் அவர்களேன் இதை வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். அப்படி இல்லாமையால் இதை யாவர்க்கு முதவும்படி செய்து வழங்க வருமையாயின் இதைச்சிலர்க்கு நம்பத்தகாததா யிருந்திடி னும் இதிற் செப்பியபடி யுணர்ந்து நம்பிப்பழகிச் செய்யப்புகின் மெய்யும் பொய்யும் நீளத்தெரியும். அப்படித் தெரிந்துகொள்ளும் வரையிலும் யாதொன்றும் சந்தேகமாகத்தா னிருக்கும். அச்சந் தேகமோ அவாளவாள் பிறரைப் புளுகாக்குங் குணம் தங்களுக்குப் பொருந்தி யிருப்பதால் அவர்கட்கு யாவுமே பொய்யாக விளங்கு மென்பது ஸ்பஷ்டம் இந்நூலிற் கூறியபடி தெள்ளத்தெளிய உள் ளளவும் கள்ளமற வுரைக்கும். இக்கண்காட்சிகளை மெய்யெனக் கருதி உறுதியோடு யோசித்து பயன்படுத்தும் உத்தம சிலர்க்கு ஒன்றேனும் பழுதுபடாது. இக்கண் காட்சிகளை முழுதுமேசெய்து தேர்ச்சியடைய விரும்பினோர் எந்நாளும் பாராட்டிப் பழகப் பண் படுமேயல்லாது அவ நம்பிக்கையுடன் செய்ய விரும்புவதிலென்ன பலன்.

இந்நாற்குணப் பராக்கிரமவேசமும் ஒவ்வொரு அமலர்களுக் கு பொருந்தியிருக்க இவ்விஷயமனைத்திற்கும் அவ்வப்போது இத னைப் பாராட்டுவதும், நோய்களை யகற்றுகையிலும் முக்கியம் இதை இப்நாடிஸச் செய்கையிலும் இதில் இதில்லாவிடின் யாவும் பயன் படாது. இதுதான் தெய்வீகசக்தி.

19. கைகளை ஒட்டும்படி செய்தல்

முன்னம் இப்பழக்கங்களிற் தேர்ச்சியடைந்துள்ள ஒருவனையே உனக்கெதிரிலே நிதானமாய் நிற்கச்சொல்லி அவனை அங்கபரீக்ஷை யுஞ்செய்து அவனுடைய வலதுள்ளங்கையையெடுத்து இடதுள்ளங் கையின்மேல் பொருந்தவைத்து இறுக்கி அழுத்தி வைத்துக் கொண்டு அவனைத் தன்கண்கள் இமைக்காமல் உனது கண்களையே நேராய் உற்றுப்பார்க்கச் சொல்லியும், அவ்வேளையில் அமலன் கைகளால் சபலன் அழுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் அவன் கைகளை இவன் இறுகப்பிடித்துக்கொண்டு அவன்கைகள் இரண்டையும் ஒன் றோடொன்று கெட்டியாய் ஒட்டிக்கொள்ள வேண்டுமென்பதாய் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் அவனது புருவமையத்தில் அமலன் வசீ கரப் பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் மாறாது உற்றுப்பார்த்திருந்து அதன்பிறகு அமலன் கைகளை மெதுவாய் எடுத்துக்கொள்ளவும். இதற்குள் சபலன் ஒரு க்ஷண நேரமேனும் அங்கும் இங்கும் எங் குமே திரும்பாமலும், வேறொன்றைக் கருத்தில் நினையாமலும் அமலன் முகத்தையே சபலன் முழு எண்ணத்துடன் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் அமலன் சொல் சுவாச்சியம் 'இப் போதுன் கைகளிரண்டும் ஒன்றோடொன்று கெட்டியாய் ஒட்டிக் கொண்டது பார், அக்கைகளை வெவ்வேறாய்ப் பிரிக்கவே முடியாது, நீக்கி விலக்கி யெடுக்க முடியாது, எப்படி நீக்கினாலும் உன்னால் நீக்கமுடியாது, நீ பிரிக்க முயலும்போதெல்லாம் கரங்கள் கெட்டி யாய் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொள்ளும்" என்பதாய் உரத்த சப்தத்துடன் சொல்லி, அச்சபலன் கையை எடுக்கச்சொன்னா லவன் உனது சுவாச்சிய உச்சரிப்பின்படியே அப்பொழுதும் தன் கைகளைப்பிரிக்க முடியாதவனாய் மெத்தவும் வருத்தப்படுவான் ஆனால் 2-3 நிமிஷங்களின் பிறகு அமலன் "இப்பொழுது உன் கைகளைப் பிரித்தெடுத்துக்கொள், அது இலேசாய் நீங்கி விலகி விடு மென்பதாய்ச் சொல்லி (All right) ஆல்ரைட் என்று 3-விசை கைகளைத்தட்டி, உன் கைகளை நீக்கி எடுத்துக்கொண்டு அப்பாற் செல்லென, அச்சபலன் உடனே தன் கைகளைப் பிரித்துக்கொண்டு அவ்விடம் விட்டகல்வான். இவ்விஷயம் உடனே பலிதமாக விட் டால் அவநம்பிக்கை யின்றி அத்தோல்வியைக் கருதாது மறுபடி

யும் செய்திடில் வெற்றியைத்தரும். இதன் விஷயத்தில் அமலன் சபலனைத்தப்பிக்கச்செய்ய சுவாச்சியத்தை உச்சரித்திடினும் அவை விரைவில் முடிவேறுவது கஷ்டமா யிருப்பதைப்பற்றி முன்னம் சுவாச்சியோச் சாரணத்தை விசேஷமாய் பழகப் பயிற்சி செய்பச் செய்ய சித்தியுண்டாவதற்கு யாதொரு குறைவும் நேரிடாது.

---

20. முடக்கியகையை நீட்டாமைக்கு

இதற்குமுன் மெஸ்மெரிஸ ஹிப்நாடிஸ பராக்கிரமத்தால் ஒருவனது நீட்டியகையை முடக்க முடியாமற்செய்தோ மல்லவா? இப்பொழுது இதில் ஒருவன் முடக்கியிருக்கும் கையை அவன் நீட்டாதிருக்கச்செய்வ தெவ்வாறெனில், இப்பழக்கத்தில்முந்திதேர்ச்சி யடைந்துள ஒருவனை வரவழைத்து ஓர் நாற்காலியிலுட்கார வைத்தாவது அல்லது நிற் வைத்தாவது அவனது கைகளில் ஒன்றை முடக்கிக்கொள்ளச் சொல்லுங்கால் அச்சபலனும் அப்படியே தன் வலதுகையை முடக்கி கொண்டிருக்கவும், அமலன் சபலனது வலதுகை மணிக்கட்டை அமலன் வலக்கை விரல்களினுற் பிடித்துக்கொண்டும், மறுபடியும் அமலன் தனது இடதுகையால் சபலன் முழங்கையைப் பிடித்துக்கொண்டு அங்கபரிக்ஷை செய்தபின் அவய வத்தளர்ச்சியா யிருக்கச்செய்து யமலன் பிடித்திருக்கும் வலதுகை விரல்களால் சபலனது புறங்கை விரல்களிலிருந்து அவன் முழங்கை வரையிலும் 3-அல்லது 5 விசை இறக்கி சற்று பிடித்திருந்து அங்காணியாசஞ் செய்தபின்பு அமலன் சபலனதுகையை விட்டு விட்டு சற்றொருத்திப்போய் எதிரில் நின்றுகொண்டு சபலன் முகத்தைப் பார்த்து நாற்குணப் பகுப்பால் பராக்கிரமவேசம் புரிந்து 5-அல்லது 6-நிமிஷம் சென்றதன்பின் அமலன் ஒன்-டு-திரி-என்பதாய்ச் சொல்லுஞ் சுவாச்சியம் "இதோபார் நீ முடக்கியகையை நீட்டாமலிருக்கப்போகிறுய், இப்போதுனக்கொரு வகையான சக்தியுண்டாகும், அதனல் உன் கையினை நீட்டமுடியாது, நான் நீட்டச்சொல்லும் வகையிலும் அப்படியே தப்பித்திருப்பாய். உன் கையிற்றிமிர் ஏறிப்பிடித்துக்கொண்டது. கையை நீட்டமாட்டாய், பார் பார்" என்று சொல்லி, இதோ பார்ப்போம் உன்கையைமுடக்குமென்று சொல்ல, சபலன் அப்படியே மரம்போல் நின்றுங்கொண்டு தன்

கையை நீட்ட முடியாதவனாயிருப்பான். மறுபடியுமவன் என்ன பிரயாசைப்பட்டும் அக்கையை முடக்கப்போகையில் அது மறுத்து முறைத்துக்கொண்டே யிருப்பதால் அதைமறுபடியும் அவன் கையை நீட்ட நிவர்த்தி செய்வதற்கு அவன் "இப்போது நீ உன் கையை நீட்டப்போகிறாய். உன்கை திமிர்வாங்கி அடங்கிவிட்டது பழையபடி உன் கையை நீட்டுவாய் இதோ நீட்டு பார்ப்போம், என்றுசொல்லி ஒன்-டூ-திரி ஸ்ட்டிகோவான் ஆவ்பிட்ஜான் என்பதாய்ச்சொல்லி ஆல்ரைட் என்பதாய் மூன்றுவிசை உன் இருக்கரங்களையுந்தட்டஉடனே அச்சபலன் தன்கையைக்கீழேநீட்டித்தொங்க விடுவான். இவ்வாறே கால்களையுஞ் செய்யக்கூடும்.

---

21. இருகைவிரல்கள் கோர்த்தது பிரியாமை

முந்தி செய்துள்ள கிரியைகளிற் கைதேர்ந்துள்ள சபலனையன்றி நூதனமாய் ஒருவனையழைத்து இவ்விஷயங்களைச் செய்யப்புகின் அது மெத்தவுங் கஸ்தியைத்தருமாதலால், இதிற்பண்பட்ட ஒருவனையே யழைத்து அவ்வித சபலனது இரு கைவிரல்களைக் கோர்த்து மீண்டும் பிரியாமற் பிடித்தொட்டிக் கொண்டிருக்கச் செய்வதெவ்வாறெனின், ஒரு சபலனை யழைத்துத் தான் அவனை அங்கபரிக்ஷைசெய்து அவயவத் தளர்ச்சியா யிருக்கச்சொல்லி, தனது இரண்டு கைகளிலுள்ள பத்துவிரல்களையும் பொருந்த ஒன்றோடொன்றுசேர்த்துப் பிடித்துமுடக்கிக்கொண்டிருக்க, அதாவது (சபலன் இடதுகை பெருவிரலுக்கடியில் வலதுகைப் பெருவிரலிருக்கவும், அவன் இடக்கை தொடுவிரற் கடியில் வலக்கை தொடுவிரலிருக்கவும், தன் இடக்கை நடுவிரற்கடியில் வலக்கை நடுவிரலிருக்கவும், தன் இடக்கை பவுத்திர விரற்கடியில் வலக்கை பவுத்திரவிரலிருக்கவும், தன் இடக்கை சுண்டுவிரற்கடியில் வலக்கை சுண்டுவிரலிருக்கவும், ஒன்றன் பின்னொன்றாக அடுக்காய் வைத்து) அவனை நிற்கவைத்தாவது அல்லது உட்காரவைத் தாவதிருக்க அமலன் திட்டஞ்செய்து அச்சபலனதுமுகத்தை திருஷ்டித்துபார்த்து காற்குண பராக்கிரம வேஷம்புரிந்து அமலன்சொல் சுவாச்சியமாவது:—இப்போதுன் இரண்டு கைகளின் பத்துவிரல் கோர்த்திருப்பது பிரிக்கவாராது. அந்த விரல்களெல்லாம் கெட்டியாய் ஒட்டிக்

கொண்டது. நீ விரல்களைப் பிரிக்கவேமாட்டாய் நான் பிரிக்கச் சொல்லும் பரியந்தம் அப்படியேதா னிருக்கும். பிறகு 1-2-3 என்று சொல்லுகையில் தானுய்ப்பிரிந்துவிடும். ஆச்சுதுபார் விரல்கள் ஒட்டிக்கொண்டது இனி பிரிக்கவே முடியாது. எதோ விரல்களை நீக்கிப்பிரித்தெடு பார்ப்போம் என்பதாய்ச் சொல்லுகையில் சபலன் வானத்தை பார்த்தவண்ணமாய் மாயாண்டியாக ஊமை போலொன்றும் பேசாமலிருப்பான். அப்போதவன் இரண்டு கைகளிலுள்ள பத்து விரல்களையும் வெவ்வேறுய்ப் பிரித்துவர முடியாமல் பந்தனையாய்ப்பிடித்து ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதில் அவன்எப்படி நீக்கியெடுக்க விடாதிருப்பதால் அமலன் அதை நிவர்த்திசெய்விக்க மறுபடியும் அவனை நிராக்கிரம வேசம்புரிய, "இப்போதுன் கைவிரல் பத்தும் உடனே பிரிந்துவிடும் அவைகளை விலக்கி எடுத்துக்கொள். கஷ்டமின்றி வந்துவிடும் என்று 1-2-3-அல்பர்ட் ஜான்ஸ்-டி ஆல்ரைட் என்பதாய் மூன்றுவிசை தன்கைகளைத்தட்ட உடனே அச்சபலன் கைவிரல்கள் பிரிந்துவிட அவன் அவ்விடம் விட்டயலிடம் செல்வான், இவ்வாறே இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்களையும் ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்வதிற்றடையின்றி நடந்தேறும் அவர்களையும் அப்பப்போது நிராக்கிரமவேசம். அதாவது (தூக்க சோகத்தை நீக்கி பழயபடி சுகித்திருக்கச் செய்வதுதான்) அப்படி நிராக்கிரமவேசம் புரியாவிடின் அச்சோகந் தெளியாதிருப்பதோடு அக்கிரியைகளும் மாறுது வாதிக்கும் ஆதலால் நித்திரைபங்கம் செய்வது அமலன் கடமையாகும்.

---

22. இருவர் கைகளை மாற்றிப்பிடிக்க விடாதது

இதற்குமுன் இவைகளிற்பழகித்தேர்ச்சியடைந்துள்ள இரண்டு வாலிபர்களை வரவழைத்து அவர்களை அங்கபரிக்ஷை முதலிய அவயவ தளர்ச்சியைச் செய்வித்து ஒருவர் முகத்திற்குநேர் மற்றொருவர் முகம் எதிர்க்கெதிர் நேர்நேராயிருக்க நிற்கவைத்து அச்சபலர்கள் கால்களை சேரச்சரியாய் வைக்கச்சொல்லி அவர்களில் ஏ என்பவனது வலதுள்ளங்கைமேல் பி என்பவனது வலதுள்ளங்கையையும் பொருந்தக்கவிழ்த்து வைக்கச்சொல்லி சரியாயிருக்கப் பரிக்ஷித்து அச்சபலர்கள் பிடித்தகைகள் விலகாதிருக்கும்படிகையைப்

கோர்த்திருக்கத் தயார் படுத்த அமலன் சொல்லும் சுவாச்சியம்:— 'இதோயிருங்கள் உங்களிருவர் கைகளும் ஒன்றாய் ஒட்டிக்கொள்ளப் போகிறது. நீங்கள் பிடித்த கைகளை நீக்கி விலக்கமுடியாது. உங்கள் கைகளை ஒன்றோடொன்று கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளும், இதோ பிடித்துக்கொண்டது பார் ஒட்டிக்கொண்டது பார், நீங்கமாட்டாது பார், பார் பார் விடாது பிடித்துக்கொண்டது, கெட்டியாய் பிடித்துக்கொண்டது, இறுகப்பிடித்துக்கொண்டது. என்று சொல்லிக்கொண்டே இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் கைகளை நீக்கி எடுங்கள் பார்க்கலாமென்று சொல்லவும், அச்சபலர்கள் அப்பொழுது தங்கள் கைகளை விலக்கி நீக்கி யெடுத்துக்கொள்ள முடியாமல் திப்பிரமை கொண்டவர்களாய் விழிப்பதுடன் வாய்திறந்தும் பேசமுடியாமல் உன் மத்தம் பிடித்தவர்கள்போல் சும்மாயிருப்பார்கள். அவ்வேளையில் அமலன் அச்சபலர்களுடைய கைகளை விடுவிக்கும்படியாய் அதை விலக்கி நீக்கியெடுக்க நீங்கள் இப்பொழுது உங்கள் கைகள் விலக நீக்கி யெடுத்துக்கொள்ளமுடியும். கைப்பிடிகள் விட்டு விலகி விட்டது இனி யெடுத்துக்கொள்ளலாம். கைகள் விட்டுப் பிரிந்துவிட்டது எடுங்கள் பார்ப்போம் என்று சொல்லுகையில் அச்சபலர்கள் உடனே தங்கள் கைகளை நீக்கி தனித்தனியே எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

இதிற் சிலர் இவ்வித காக்ஷி செய்து தேர்ச்சியடைய விரும்புவர் தாங்கள் கண்டவரைக் கொண்டமட்டும் மயக்கி அங்கப்பட்டவரையிற் றிகைப்படவிட்டு அவர்கள் சொத்துக்களைப் பறித்து காலங்கழிப்பவர்களுக்கு இக்காக்ஷிகள் சதிசெய்யத்தக்க ஓர்வித கருவியாம். இதை பெரும்பாலும் கற்க கருத்துடையவராய் பலரிருந்தும் இதைப் பண்படுத்திப் பகரப்படுத்துவ தரிதாகையால் அவரவர் ஏமாந்திருக்கின்றனர் இதிலும் சிலர் இவர்களைவிட மிஞ்சியிருப்பவர் மாதர்களை மயக்கி தனக்கிசையச்செய்து இன்பம்புணர இதயம் பூரித்து இதனை கற்பதற்கு எவ்வளவோ பாடுபட்டும் ஏலாது மனங்கசிந்து நாடோறு மெலிந்து நலிகின்றனர். அவ்விந்து ரகசியத்தையுடையவர்க்கு இவ்விஷயம் ஒன்றேனும் தங்களுக்குப் பலிதமாக மாட்டாவாம்.

———

23. கால்களை மறுத்துப்போகச் செய்வினோதம்

இப்பழக்கத்தில் முதிர்ச்சியாய்த் தேறிப் பண்பட்டுள்ளவர்களைக்கொண்டு பலவித கிரியாவிஷயங்களை ஏராளமாச்செய்ய வெகு அற்புதமாகவே யிருக்கும். அதைப் பார்ப்பவர்க்கும் ஆஸ்திகரிப்பதிலும் குறைவில்லை யாதலால், இதிற்படிக்க பழகுவோர்க்கு மாத்திரம் அவ்வேளையில் அச்சம், பயம், திகில், கிலேசம், நாணம், அவசர முதலிய யாதொன்றுமே யில்லாமல் மகா உற்சாகத்தோடும் மனக்கிளர்ச்சியோடும், அதி தைரியத்தோடும், ஏகாக்கிர சித்தனுய்ச் செய்தாலேயன்றி இத்துற்குணங்களில் ஒன்றேனும்விர்த்திக்கு வரா. யாதொன்றையும் செய்யச் செய்யத்தான் அது பலிதமாகும் இதில் இந்த 9-வது பழக்கஞ் செய்யுங்கால் இதில் முற்றும் பண்பட்டு பழகிய ஓர் சபலனை வரவழைத்து அங்க பரிக்ஷைசெய்து அவயவதளர்ச்சியுடன் நிற்கவைத்து அவன் பின்னுல் அவனை உட்காரும் பக்குவமாய் ஓர் நாற்காலியைப் போட்டுவைத்து அமலன் தனதிடதுகையால் ஹிப்னாஸ்கோப் என்னும் ஓர்வித துக்கக் கருவியை ஐந்தாறு அங்குலத்திற்கப்பால்அச்சபலன்கண்களுக்குநேராய்ப் பிடிக்குகையில், அதைப்பலர்க்கும் சபலன் ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியாகிய யந்திரத்தின்மீதே கண்ணோக்கமிட்டு அதையவன் ஒரு நிமிஷம் வரையில் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் அதன் பிறகு அமலன்சொல் சுவாச்சியமாவது "இப்போது நான் 1-2-3 என்று மூன்று எண்ணுவதற்குள் உன் கால்கள் மறுத்து திமிரேறிவிடும். நீ நாற்காலிமேல் உட்காரவே முடியாது, இதோ பார் உன்கால்கள் மரம்போல் மறுத்துவிட்டது. இனி இந்த நாற்காலிமேல் உட்கார உன்னுல் மாளாது என்பதாய்ச் சொல்லிக்கொண்டு உடனே கீழே குனிந்திறங்கி சபலன் முழங்காலிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் வலதுகை விரல்களால் இலேசாக கீழிறங்கத்தொட்டு இறக்கவும் அப்போது அமலன் அதற்குத்தக்கபடிசுவாச்சியம் உச்சரிக்குங்கால் சபலன் கால்கள் மறுத்துப்போய் அந்த நாற்காலியின்மீது உட்காரவே முடியாதவனுய் அதிக கஷ்டப்படுவான். அந்நாற்காலியின் மீதும் குந்தமாட்டான். அம்மயக்கந்தீர அமலன் சொல் சுவாச்சியத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்.

அதாவது:—நீ இப்போது உன் கால்கள் சரியாய் விட்டது இனி உட்கார்ந்து பார், உன்னுல் குந்தமுடியும் உட்காரும்" என்று

சொல்லுகையில் சபலன் தனது மயக்க சோக்கந்தெளிந்து விழிப்பு நிலையை யடைவான். இவ்வாறே இன்னும் பலவித வினோதங்களை வெகு எளிதில் நடத்திக் காட்டவுங்கூடும். இதை பார்ப்பவர்க்கும் அதிக ஆச்சரியமாகவே யிருக்கும். இன்னும் இதனடியிலுங்காண்க.

1.	ஒருவன்	தலையை ஆட்டவும்	அல்லது	ஆடாதிருக்கவும்	செய்தல்
2.	,,	கண்களை திறக்கவும்	,,	திறக்காதிருக்கவும்	,,
3.	,,	வாயை மூடவும்	,,	மூடாதிருக்கவும்	,,
4.	,,	பேச்சை பேசவும்	,,	பேசாதிருக்கவும்	,,
5.	,,	கைகளை நீட்டவும்	,,	நீட்டாதிருக்கவும்	,,
6.	,,	கீழாகக்குனியவும்	,,	குனியாதிருக்கவும்	,,
7.	,,	காலால் நடக்கவும்	,,	நடக்காதிருக்கவும்	,,
8.	,,	தரையில் ஓடவும்	,,	ஓடாதிருக்கவும்	,,

இவ்வெண்வித கிரியைகட்கும் அமலன் அதற்குத்தக்கபடி சுவாச்சியம் உச்சரிக்குங்கால் யாவும் நடந்தேறுவதிற்றடையிராது. அது எப்படியெனில், அமலன் சபலன் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லி, அவன் மூடியபின் இவன் உன்கண்களைத்திறக்கமுடியாது கெட்டியாய்ப் பிடித்தொட்டிக்கொண்டது என்றுச்சரிக்க, அவன் கண்களை திறக்க அவதிப்படுவான். மறுபடியும் அமலன் இப்போதுன் கண்கள் சரியாய்விட்டது நீ கண்களைத் திறந்துக்கொள்ளலாம் என்றுச்சரிக்க, சபலன் உடனே தன் கண்களைத்திறப்பான். இதைப் போலவே யற்றதும் செய்க.

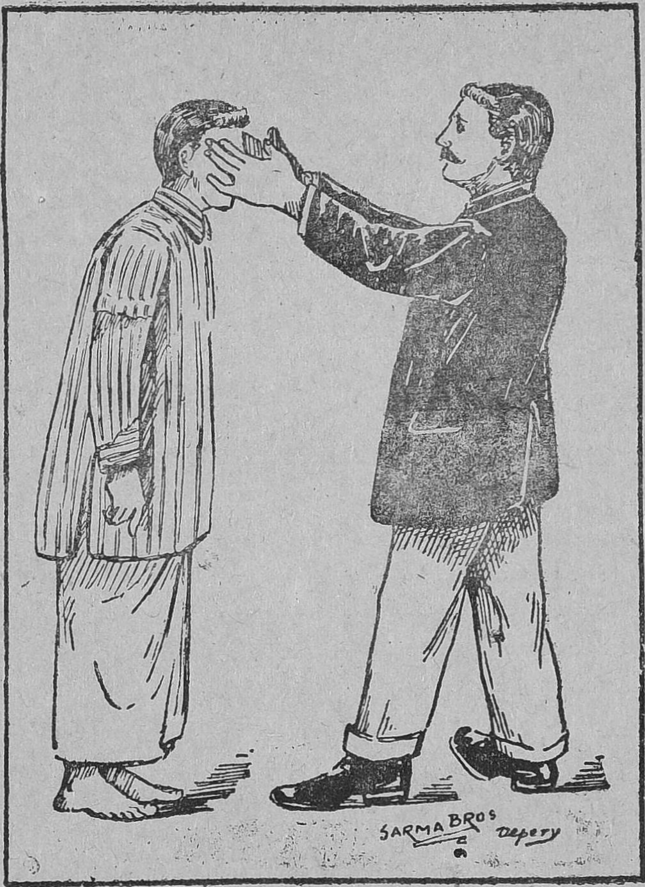
இதன்றி அமலன் ஜாக்கிராவஸ்தையில் தன் சுவாச்சிய சக்தியின் வலுவால் எண்ணற்ற வினோத வேடிக்கைகளைச் சாதாரணமாய் மேற்கூறியவாறு பலதையுஞ் செய்வதில், இவை யனைத்திற்குமுள்ள மர்மங்களை ஏராளமாய் சுவாச்சிய முச்சரித்து சபலன் மனதில் பதியவைப்பதே போதுமானது. இவ்விஷயங்களில் ஒருவன் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சாதனப்பழக்கம் தனக்கு அதிகரிக்குமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மெஸ்மெரிஸ ஹிப்நாடிஸத்தில் அயர்ந்த நித்திராக்கிரமங்களை எவரிடத்தும் சுலபத்தில் உற்பவிக்கச்செய்யும் மகோன்னத சக்தியைத் தாங்கள் கைக்கொள்வர்.

24. நீட்டியகை முடக்காமை

இந்த மெஸ்மரிஸ ஹிப்நாடிஸத்தால் கை அல்லது காலை நீட்டியது முடக்காதிருக்கச் செய்வதெவ்வாறெனில், முன்னம் இக்காக்ஷி புரிகையிற் றேர்ச்சியடைந்துள்ள ஒருவன் எவ்வளவு சமத்காரமாயிருந்தபோதிலும், அல்லது மகா கர்வியாயிருந்த போதிலும்; ஈதன்றி சாதாரணமாயிருந்த போதிலும், அப்போற் கொத்தவனை அழைத்து ஓர் நாற்காலியி லுட்காரவைத்து அல்லது நிற்கவைத்து * அவயவத்தளர்ச்சியாய் நிற்கச்சொல்லி அவனது கைகளில் ஒன்றை நீட்டச்சொல்லி அமலன் சபலனது கைவிரல்களை மல்லார்த்தி தன்னிடத்துள்ளங்கைமேல் அவன் முழங்கையை வைக்கச்சொல்லி அவன் கையைத்தான் பிடித்துக்கொண்டு அமலன் தனது வலது கையினல் சபலன் நீட்டிய கை தோளிலிருந்து அவ்வுள்ளங்கை வரையிலும் தனது மூன்று விரல்களால் நலங்கிடுதல்போல 3-அல்லது 5-விசை கீறுவதுபோலிறக்கி ச லன் கைவிரல்களை அமலன் இரண்டு கைகளினுல் சற்றுநேரம் பிடித்திருந்து அங்காணியாசனு

---

* அவயவத்தளர்ச்சியாவது:—ஒரு சபலனை நிதானமாய் நிற்கவைத்து இரண்டு கால்களையும் நெருங்கச் சரியாய் வைத்து அவனது இடதுகையின் ஆள் தூண்டிவிரலை மேலுக்கு உயர்த்தி நீட்டி மற்ற நாலுவிரல்களை மடக்கி அக்கையை நிமிர்த்தியிருக்க அந்த ஆள்தூண்டி விரலின்மேல் வலதுகையில் ஐந்து விரல்களையும் பரப்பி விரித்து வலதுள்ளங்கையைக் கவிழ்த்து இடது ஆள் தூண்டிவிரலின்மேல் வைத்து சற்றுநேரம் பொறுத்து அவ்விடது கையை கீழுக்கிழுத்து இறக்கிவிட அக்ஷணத்தில் வலதுகையானது கீழிர்றொங்கி இரண்டு கைகளும் முன்னும் பின்னுமாய் ஊசலாடுவது போல் கைகள் தளர்ச்சியாய் ஆடிக்கொண்டிருப்பாய் முன்னம் அவனை நிற்கச்சொல்லி இவ்வாறு பரீக்ஷைசெய்து உஷார் படுத்தி வைப்பதில் அச்சபலர்கள் எத்தொழிற்கும் தயாராய் யாதாமொருவரும் இவ்விதம் நின்றிருக்க அமலன் ஒவ்வொரு சமயத்திலும் அவயவத்தளர்ச்சியை அநுசரித்து பரிக்ஷித்த பின்புதான் எவ்வித காக்ஷிகளையும் புரிகையில் அந்தந்தக் கிரியைகள் சரிவரக்கிரமமாய் நடந்தேறிவரும், அதை அவ்வாறுசெய்து பரீக்ஷிக்காது நடந்தும் சகல காரியமும் குந்தகப்படும். அப்பொழுது சபலர் மனமும், அமலர் சொல்லியபடி அது தனக்கு நிறைவேற வேண்டுமென்பதாய் கவனத்தில் வைத்து கண்ணிமையாதபடி அமலன் மூக்கு முனை அதாவது சுழுத்தி, சுழிமுனை, நாலுமுனை, புருவமத்தி என்பதொன்றை நோக்கிப்பார்ப்ப தவசியம்.



6. நீட்டியகை முடக்காமைக்கு.

செய்து அதாவது:—(சபலன் அவயவாதிகளில் அமலன் தனது கரத்தாலியற்றும் பலவித பராக்கிரமகாக்ஷிகளால்) அதில் அமலன் சபலன் கையை விட்டு விட்டு சற்றொதுங்கிப்போய் அவனுக்கெதிரில் நின்றுகொண்டு நான்கு பகுப்பால் பராக்கிரமவேசம் புரிந்து 5-6-நிமிஷம் சென்றதன்பின் அமலன் ஒன்-டூ-திரி என்றும் சொல்லும் சுவாச்சியமாவது:—"இங்கே நீட்டிய உன் கையை முடக்காதிருக்கப்போகிறாய், இப்போதுனக்கொரு வித்வல்பமுண்டாகும், உன் கையை முடக்கவே முடியாது, நான் சொல்லும் வரையில் அப்படியே தப்பித்திருப்பாய், உன்கையிற்றிமிர் ஏறி விட்டது, நீட்டிய கையை முடக்கவே மாட்டாய் பார் பார்" என்பதாய்ச்சொல்லி எதோ பார்ப்போம் உன்கையை முடக்கிக்கொள் என்று சொன்ன மாத்திரத்தில், அவனது * மாக்நெட் பவர் சபலன்கையிற் பாய்ந்தால் அவன் அப்படியே மரம்போல்நின்று தன்கையை முடக்க மாட்டாமலிருப்பான். அப்படி கரடுகட்டி யிருப்பவன் கையை முடக்க எவ்விதமாய் எத்தனப்பட்டபோதிலும் அது வளையாது. முடங்காமலே கஸ்திப்படுகையால் மறுபடியும்அவன்கையைமுடக்க நிவர்த்திசெய்ய, அமலன் "நீ இப்போது உன்கையை முடக்கப் போகிறாய் உன் கையிலேறிய திமிர் அடங்கி இறங்கிவிட்டது அதின் பலங்குன்றியது. இனி கையை முடக்குவாய், எதோ முடக்கு"

---

* மாக்நெட்பவர்-என்பது, அமலன் சபலன் இவ்வாறு சரியாய் நிலைபட நிற்கச்செய்து காக்ஷிபுரியும் விஷயங்கள் கைவல்யப்படும்படியின் பாஸநலமாக மெடிஸம் என்னும் மனோசக்தி அமலனுக்குக் குறைவுபட்டிருக்கின் அவ்வேளைதான் செய்யும் காட்சிகளும் நடந்தேறுவது கடினமாதலால் அமலனுக்கு தேகபலம், தாதுவிர்த்தியு மில்லாததே அதற்குக்காரணமென்றறியவும். ஆனதுபற்றி தான் காப்பி, ரொட்டி, வெண்ணை, நெய், பால், தயிர், கரிசுப்பு இவைகளை உபயோகப் படுத்துவதில் நற்பலத்தைத்தரும். அப்போது சபலரது மனோவலுமையைக் கிரஹிக்கும்படியான திடச்சித்தம் தனக்கு முக்கியமாய்ப் பொருந்தியிருத்தல் வேண்டும். இதற்கு முக்கியம் ஸ்திரீபோகம் விரோதமாகையால் அதை முந்தி நிக்கிரஹித்தல்வேண்டும் அப்படி இந்திரிய நிக்கிரகஞ்செய்வாராகில் அப்போது தான் கோறிய காட்சிகளை எராளமாய் நடத்தும்படியான எதுவையுந்தரும். சபலன் அல்லது சபலி முதலானோர் தனக்கு விரோதமாய் எதிர்த்தாலுஞ்சரி, அல்லது தனக்கிணங்காமல் மனம் வேறுபாடாயிருந்தாலுஞ்சரி, அவ்விதமாந்தர்களைக் காட்சிபுரிதல் கூடாது. எப்போதும் தனக்கைக்கியமா யுள்ளவரையே காட்சிபுரிய யாவற்று விஷயங்களும் கைகூடு மென்பதிற் சந்தேகமேயில்லை.

என்று ஒன்-டூ-திரி அல்பட்ஜான் (All rIght) ஆல்ரைட் என்று மூன்றுவிசை இருகைகளைத் தட்டுகையில் சபலன் உடனே தன் கையை முடக்கி விடுவான் இப்படியே அவன் கால்களையும் முடக்காதிருக்கச் செய்யலாம். சபலன் அமலனுக்குமீறி எதிர்ப்பானாயின் அங்குசெய்யும் கிரியைகளனைத்தும் அவலமாகவே முடியும்.

25. தூங்காமற் தூங்கச்செய் கிரியை

இக்காக்ஷிகளிற் பண்பட்டுப் பழகிய ஒருவனைபழைத்து ஓர் அறையின் உட்சென்று அங்கோர் ஈச்சேரில் பொருந்தி யிருக்கச் சொல்லி, அவ்வறையினுள் அதிக உஷ்ணம் குளிர்ச்சியின்றி அவன் கண்கள் கூசும்படியான சூரியரஸ்மி, விளக்கொளி அவன் முகத்திற் படாமலிருக்கவும் அவன் மனம் சலனமின்றி சப்தம் இரைச்சல் முதலிய யாதொன்றும் அங்கில்லாதிருக்கச்செய்து அவன் மனதை உல்லாசமாய் குதுகுலப்படுத்தி கிஞ்சித்து அச்சம், பயம், திகில், சஞ்சலம், கவலை, கிலேசமானதைப் போக்கி அவன் முழுகவனிப்பையும் அமலன் உச்சரிக்கும் சுவாச்சியோச சாரணத்தின்மேல் மாத்திரம் செலுத்தியிருக்கும்படி தூண்டி யெச்சரிக்கையில் தான் செய்கிரியைகளில் அவனுக்கு இருகண்களும் மயங்கி சோர்ந்து நித்திரை மேலிடுகையில் அதைத்தடுக்காது அதற்குடன்பட்டு நன்றாய்த் தன்னைமறந்து தூங்கும்படியாய்ச் சொல்வதுதான் வேண்டும். அப்போதவனுக்கு நேராக அமலனாகிய நீ நின்று உன் இடதுகையில் நம்மிடமுள்ள ஹிப்நாஸ்கோப் என்னும் துயிற்கருவியை யெடுத்து 6-7-அங்குலத்திற் கப்பால் பிடித்துக்கொண்டிருக்க அதிலுள்ள வட்டவரைக்குள்தோன்றும் நக்ஷத்திர வடிவமுள்ள புள்ளியைமாத்திரம் உற்றுப்பார்க்க ஆக்ஞாபிக்கவும். அப்படி யவனைபார்க்குங்கால் நீ அத்துயிற் கருவியை சுமார் 4-5-அங்குல குறுக்களவுள்ள வட்டம் தோன்றும்படி அவன் முகத்திற்குமுன் மெதுவாகச் சுற்றுதல் மிக்க நலம்.

அப்போது அமலன் சபலனுக்குக் கற்பித்துச் சொல்லவைக்கும் சுவாச்சியமாவது "இதோ நான் தூங்கத் தயாராகயிருக்கிறேன் எனக்கு கண்மயக்க சோபமாயிருக்கிறது, இனி தூங்கிவிடுவேன், தூங்குகிறேன்" எனப் போதிக்கவும். பிறகு நீ துயிற் கருவியை

மேற்படி 1-வது தூக்கநிலையை பரிக்ஷிப்பது

—(-)—

ஓர் ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்திற் சொக்கிய ஒரு சபலனை அவன் பேரை சொல்லி அமலன் அழைக்குங்கால் அவன் ஏன் என்று கேட்பான். ஆனால், அப்பொழுது அவன் பக்கத்திலிருக்கும் வேறே யார் கூப்பிட்டாலும் அவர்கள் சப்தம் அவன் காதில் நுழையாது. அதாவது:—விழிப்புநிலையி லிருப்பவனை எவர்கள் கூப்பிட்டாலும் பதிலுத்தர வளிக்கான் இதுதான் ஹிப்நாடிஸ தூக்க நிலைக்கும் விழிப்பு நிலைக்கும் உள்ள ஓர் வித்தியாசம் என்றறியவும்.

2-வது:—ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் ஸ்மரணையில்லாது அல்லது உணர்ச்சியில்லாத தன்மையை அமலன் சுவாச்சிய உச்சரிப்பதினாலும் நீ கீழ்நோக்கி தடவிக்கொடுப்பதாலும் சபலன் தேகமுழுதும் அல்லது ஒரு பக்கத்திலும் ஸ்மரணையில்லாமலும் வலுவில்லாமலும் இருப்பதும் ஓர் முக்கிய பரிக்ஷையாகும்.

---

36. இதுவும் தூக்கநிலையைப் பரிக்ஷிப்பது

—(-)—

ஒரு சபலனைத் தூங்கவைத்து அவன் அயர்ந்து நித்திரைக்குச் சென்றபொழுது அவன் வலதுகையை திமிர்பிடித்து மரம்போலாக்கியபின் கீழேசொல்லப்படும் சுவாச்சியமாவது:—"இப்பொழுது உன்னுடைய வலதுகை மென்மேலும் ஸ்மரணையற்றுப் போகிறது. அதிற் கொஞ்சங்கூட உணர்ச்சியிராது, சற்றும் வலுவிராது, நான் இந்த கூர்மையான ஊசியை உன் வலதுகையிற் குத்துகிறேன் நீ விழிக்கும் போது இச்சம்பவம் ஒன்றும் உன் ஞாபகத்துக்கு வராது" இவ்வாறு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் சுவாச்சியங்களை உச்சாரணஞ்செய்தும், அல்லது தடவி இறக்கிவிட்டும், பின்பு ஓர் கூர்மையான ஊசியால் குத்தவும். அப்படிக் குத்தும்பொழுதும் அவன் முகத்திற் சுழிப்பாவது வலியிருக்கு முணர்ச்சி காணப்படாமலிருந்தால் அவன் ஹிப்நாடிஸ நிலையிலிருப்பதாகக் கருதவும். ஊசியைக்குத்தி 4-அல்லது 5-நிமிஷத்திற் கெல்லாம் அதைப் பிடுங்கிவிட்டே ஊசி குத்திய இடத்தை கீழ்நோக்கி 1-நிமிஷம் இருக்கத் தடவிக்கொடுப்பாராயின் அதில் இரத்தம் வராது, வலிப்புமிராது, சபலனை துயிற் சுவாச்சிய முரைத்தெழுப்பின் அவனுக்கு ஊசி குத்தினதாகவே ஞாபகத்துக்கு

வராது. அதன் உணர்ச்சியும் காணப்படாது. இது ஒரு அதிசய மான ஹிப்னாடிஸ சித்திவேலை பார்ப்பவருக்கும் இது வெகு வித்தை யாகவே யிருக்கும்.

---

37. ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தினின் றெழுப்புதல்.

முதலாவது:—ஒரு சபலன் தூங்குகிற பொழுது சடுதியில் எழுப்புதலாகாது. அவ்விதம் எழுப்புவதால் அவனிடம் காணும் வெற்றி அதோடே போய்விடும். தூங்குகிறவனிடத்தில் நீ எழுப்பப் போவதாய்ச்சொல்லி அவன் உன் கருத்துக் கிசைந்தவாறு விழித் தெழுந்திருப்பான் என்ற முழுச்சித்தத்துடன் நான் 1-2-3-என்று எண்ணுவேன் அப்பொழுது விழித்துக்கொள்வாய் என்று சுவாச்சிய முச்சரித்து உன் இருகை விரல்களையும் விரித்தவன் முகத்திற்கு மேலே 1-அங்குல உயரத்தில் பிடித்து முகத்திற்படாமல் மேல்நோக் கித்தடவி இறக்கவேண்டும். 1-நிமிஷம் இவ்வாறு இறக்கிவிட்டு 1-2-3 இப்பொழுது விழித்துக்கொள், எழுந்திரு தூக்கம் தெளிந்து எழுந்து விட்டாய்" என்று சொல்லி கைகளைத் தட்டியும், அவன் நெற்றியின் மத்தியில் வாயால் குளிர்ந்த காற்றை ஊதவும் வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் அந்த சபலன் எழுந்திருப்பான்.

---

38. தூக்கத்தினின்று இன்னொருவிதமெழுப்பல்

—(-)—

சிலபேர்களுக்கு இப்நாடிஸ தூக்கம் வரத்தப்பினல் முன்சொ ன்ன முறைகளைவிட, இம்முறை செய்யும் விதிகளை அனுசரிப்பது மிக நலம். இப்பொழுதொரு சபலனை நன்ருய் மல்லாக்காய் குந்த வைத்து அவன் கைகளை முடக்கி அவன் மார்பின்மேல் வைத்து விட்டு அவன் புருவமத்தியில் உன் வசீகரப் பார்வையைச் செலுத்தி பின்வருமாறு உன் முழுதிடச் சித்தத்துடனும் சுவாச்சியங்களை உச்சரிப்பது, "இன்னும் 5-நிமிழமட்டும் நீ தூங்குவாய்" 5-நிமிஷங்க ளானவுடன் சபலன் காட்டை நெருங்கி பின்வரும் சுவாச்சியத்தை சபலன் உச்சரிப்பது "இதோ 5-நிமிஷங்கள் ஆய்விட்டன. எழுந் திரு தாமதிக்காதே எழுந்திரு" என்று சொல்லி, முன்போல கர ஷோஷ்டஞ்செய்தும், அவன் தோள்களிலும் இலேசாய் தட்டி எழுப்

பவும். அதில் எழுந்திராவிடின், மேற்சொன்ன சுவாச்சியங்களுடன் "எழுந்திரு, உனக்கு பிரக்ஞை வந்துவிட்டது, நீ இப்பொழுது விழித்து எழுந்திருக்கத்தான் வேண்டும், இதோ எழுந்துவிட்டாய்" என்று சொல்ல, உடனே அவன் எழுந்துவிடுவான், சில சபலர் விழித்தும் மறுபடியும் சில வேளை தூங்க ஆரம்பித்தால் அவர்கள் நன்றாக விழிக்கும் வரையில் மேற்கூறிய சுவாச்சியங்களை உச்சரிக்கவும். விழிப்பு நிலையை யடைந்ததற்கு அவன் முகத்தில் புன்சிரிப்புக் காட்டப்படுவதே முக்கிய அடையாளம்.

---

39. தூக்கத்தினின்று வேறொருவிதமெழுப்பல்

அமலன் வாயால் குளிர்ந்தகாற்றாய் ஊதி தூங்குகிறவர்களை எழுப்பத்தவறி விட்டால், தன் கைக்குட்டையை அவன் முகத்துடன் சுற்றி குளிர்ந்த காற்றாய் விசுர, அவன் எழுந்திருப்பான். இதற்கும் அவன் எழுந்திராவிட்டால் ஒரு சிறு துருத்தியால் ஊதியும் பார்க்கலாம். இவைகளுக்கெல்லாம் தவறினால் குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணிகளை நனைத்து முகத்திலும், கழுத்திலும், பின் பக்கத்திலும் தெளிப்பதால் அவனுக்கு நித்திரை தெளியும். திடச்சித்தத்தில் நன்றாய்த் தேர்ச்சியடைந்தவர்கள் தங்கள் உறுதியான மனோசக்தியினாலேயே எவரையும் விரைவில் தூங்கவும் விழிக்கவும் செய்யலாம். இவர்களை வேறெவ்வித விஷயங்களையும் அப்பியாசிக்காமல் தங்கள் மனதால் "இவன் இப்பொழுது விழித்துக்கொள்வான்" என உறுதியாய்த் தியானிக்கில் அவர்கள் நினைத்த காரியம் கைகூடும். இவ்வற்புத சக்தியை விடாமுயற்சியோடு பயிற்சி செய்திடுங்கால் யாவும் சித்திக்கும்.

---

40. தேகத்தில் வலதுபாரிசம் விழிப்பு நிலையாயும் இடதுபாரிசம் தூக்க நிலையாயு மிருத்தல்

தன்னிடம் வந்த சபலனை முன்சொன்ன ஏதாவதொரு விஷயங்களை அப்பியாசித்து தூக்க நிலையிலிருத்திவிட்டு பின்பு அவன் அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்குந் தருணம் பார்த்து அமலன் சொல் சுவாச்சியப்பட்ட "உனது தேகத்தில் இடதுபாக முழுதும் பிரக்

ளையடைந்து அதன் தொழில் செய்யும்'' இவ்விதம் உச்சரித்துக் கொண்டே அவன் தேகத்தில் வலது புறத்தை மேல்நோக்கி இறக்கி அவன் இடது நெற்றியில் குளிர்ந்த காற்றை ஊத, அவன் வலது புறம் முழுதும் பிரக்ஞை யடைந்துவிடும். இதை பரிக்ஷிக்கவேண்டு மாயின், நெருப்புக்குச்சி யொன்றை கொளுத்தி இடது புறத்திலும், உள்ள எவ்வங்கத்தினிடமும் அருகிற்கொண்டு பிடிக்க வலியாவது ஸ்மரணையாவது இல்லாததைக் காணலாம். ஆனல் அதேமாதிரி நெருப்புக்குச்சியைக் கொளுத்தி அச்சபலன் வலது புறத்தின் அரு கேச்செல்லவும் சபலன் பயந்து திகிலடைந்து விடுவான். அன்றியும், அவன் இடது பாரிசத்தில் மேல் நோக்கி இறக்குவதாலும், "உன் தேகத்தில் இடப்பாகம் அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்து விழித்து எழு ந்து விட்டது. அதாவது ஸ்மரணையுணர்ச்சி வந்துவிட்டது'' என்று சுவாச்சிய முச்சரித்து கரகோஷம் செய்வதாலும், அவன் நன்ருக விழிப்பு நிலையை யடைவான்.

— — —

41. மரணத்தோற்றத் தத்துவம்

இதில் யாதொரு விஷயங்கட்கும் சுவாச்சியோச் சாரணமே மூலகாரண சக்தி. இச்சக்தியினுல் ஒரு சபலனிடத்தில் பொய்த் தோற்றங்களையும், பொய் பிரமைகளையும் உண்டாக்கி எண்ணிறந்த வேடிக்கைகளை காட்டி பார்ப்பவர் மனதை ஆனந்திக்கச் செய்யலாம். இச்சுவாச்சிய சக்தியற்ருன் வியாதியஸ்தர்களை வசப்படுத்தி அவர்கள் வியாதிகளை எளிதில் போக்கடிக்கக்கூடும். மின்சார சக்தியைப் போல இவ்வபூர்வ சுவாச்சிய சக்தி செய்யக்கூடும். அற்புதங்களைச் செய்வதற்குக் கணக்கில்லை அமலன் இதை நல்வழியில் செலுத்தி னுல் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இதனுல் மெத்த நன்மையைத் தரும். தீயவழியில் உபயோகித்தால்'' தன்வினை தன்னைச்சுடும்'' என்றபடி இதை உபயோகிப்பவரை யன்றி மற்றவர்களைப் பீடிக் காது. ஆகையால் இதனை அப்பியாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் தன் மனதையடக்கி இச்சக்தியை நல்வழியிற் செலுத்தி வருவதே முக்கிய கடமையாகும்.

அயர்ந்த ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தி லிருப்பவனின் வெளிமனம் செயலற்று உறங்கிக் கிடைக்குங்கால் அவனை உள்மனம் மிக சுறு சுறுப்புடன் அமலன் சுவாச்சியங்களைக்கேட்டு அவற்றிற்கிணங்கி

நடக்கவிரும்பி உன்னுடைய கட்டளையைமுழுதும்பூரணமாய் நடத்துகின்றது. உன்சபலனுக்கும் அயர்ந்தநித்திரை வருவதற்குமுன் அவனுக்கு உம்மால் சொல்லப்படும் கட்டளைகளை நிறைவேற்றக்கூடாதென்ற தீர்மானத்துடன் அவன் தூங்கிவிட்டால் உன் சுவாச்சியங்கள் ஒன்றுமே அவனிடம் பலிக்காது. ஆகையால் இயற்கையில் நற்குணமுள்ள சபலர்களைத் தூங்கவைத்து அவர்கள் மூலமாய் பாபக்கிரியைகளைச்செய்து முடிக்கலாம் என்று நினைப்பதும் வீணாகிவிடும். ஏனெனில், மனக்காட்சி என்பது எவ்வித விரோதமான கிரியைகளைச் செய்வதற்கும் உடன்படாது. ஆகையால் இச்சுவாச்சிய சக்தியின் மூலமாய் எவருக்கும் துன்பம் விளையுமென்பதற்கும் இடமில்லை. சபலரின் கொள்கைகளுக்கு விரோதமாயும் அருவருப் பாயுமுள்ள எண்ணங்களை நீ அவன்மனதில் பதியச்செய்வது கடினம். நீ அப்படி எப்பொழுதாவது செய்ய முயன்றால் அவன் தூக்கம் திடீரென்றுக் கலைந்து விழிப்புநிலையை யடைவான். அப்பொழுது நீ இட்ட கட்டளைகள் அவன் ஞாபகத்திற்குவந்து அவன் அதையோசித்து மெத்தவும் வருந்துவதோடு பிறகு உரங்குவதற்கு ஒருபோதும் சம்மதிக்கவுமாட்டான். இன்னும் ஒருகாலும் உன்னை மதிக்கவுமாட்டான். இவ்விதம் தீயத்தொழில் புரிய எத்தனிக்கும் ஒருவன் கதி என்ன ஆகிவிடும் என்று நீ நன்றாய் ஆலோசித்து நடக்கவேண்டும்.

உன் சபலனுக்கு அயர்ந்த நித்திரையில் இருக்குங்கால் பல ஆக்ஞைகளை சுவாச்சியங்களாக ஒரே தடவையி லிட்டால் அவனால் அவைகளெல்லாவற்றையும் நடத்த முடியாது. ஆகையால் உன் கட்டளைகளை ஒவ்வொன்றாய் அவன் மனதில் பதியவைக்க வேண்டுவதவசியம். உன் சபலன் அயர்ந்த ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது உன்னைத் தவிர மற்றெவர்கள் சொல்லையும், கேட்டு நடக்கமாட்டான் ஆனால் மற்றொருவருக்காவது கீழ்ப்படிந்து நீ நடக்கச் சொன்னால் பின்பு கேட்டு அவ்விதம் செய்வான்.

---

42 மனத்தோற்ற மாட்சிமை.

—(-)—

இம் மனத்தோற்றமாவது இருவகைப்படும். 1-பொய்தோற்றம். 2-பொய்ப்பிரமை எனப்படும். ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்தில் பொய்த் தோற்றங்களேயும், பொய்ப்பிரமைகளேயும், உன் சபலர்களுக்குக் காட்டலாம். அவன் பஞ்சேந்திரியங்களேயும் உன் மனம் போல வசப்பட்டு நடக்கச்செய்யலாம். அவன்பார்வையும் கேள்வியையும் ஸ்பரிஸ உணர்ச்சியையும், மற்ற இந்திரியங்களேயும், உனக்குப் போதித்தவாறு அதிகரிக்கவோ குறைக்கவோ செய்யலாம். முதற் கூறிய பொய்த்தோற்றம் அல்லது பொய்ச்சாக்ஷிகளே ஹிப்நாடிஸ நிலேயிலிருக்கும் உன் சபலர்க்கு நீ எளிதிற்காட்டலாம். பொய்ப் பிரமையை அவனிடம் உண்டாக்குவது அதினும் சற்று கடினமாதலால் இவ்விரண்டிற்கும் செய்யவேண்டிய முறை ஒன்றேயாம்.

---

43 மனத்தோற்றங்களே உண்டாக்கும் விதி

—(-)—

ஓர் சபலனுக்கு ஏதாவதொரு ஹிப்நாடிஸத் தூக்கத்திற்குச் செல்லவைத்து அவன் அத்தூக்கத்தில் இருக்கிருனு இல்லேயாவென் பதைப் பரிக்ஷித்து அத்தூக்கத்திலிருக்க அவன் கண்களே விழிக்கும் படி கட்டளேயிட்டும், அக்கண்களே விழிக்காவிடின் அமலன் இடதுகை 4-விரல்களே அவன்சிரசில்உச்சியில்வைத்து தன்இடதுகை கட்டைவிரல் அதாவது பெருவிரலே மாத்திரம் அவன் புருவமையத்தில்வைத்து மெதுவாய் அழுத்தி மேல்நோக்கி 2-3-தடவை இதை மேலும் கிழுக்கையில் அமலன் சொல் சுவாச்சியம்:—“நீ இருந்தபடியே உன் கண்களேத் திறந்துபார், உன் கண்களேத் திறந்தாலும் தூக்கத்திலேயே இருக்கிறதாய் நினே, அதனுல் யாதொரு கஷ்டமுமில்லே. இப்பொழுது கண்களேத்திற” என்று உச்சரிக்க அவன் தானுகவே கண்களேத் திறக்கக் கஸ்திபடுவான் அவன் கண்ணிமைகளே நீக்கி கண்களேத் திறந்துவிடு. உடனே “நீ உன் கண்களேத் திறப்பதால் தூக்கந்தெரியாது. ஆனுல் நான் சொல்லும் சுவாச்சியங்களின்படி இணங்கி நடப்பாய்” என்று உச்சரித்துக்கொண்டே அவன் முகத்துக்கு நேராய் முகத்திற்படாமல் கீழ்நோக்கி இறக்க வேண்டும்.

அப்பொழுது அச்சபலன் பார்ப்பவர் கண்களுக்கு விழிப்பு நிலையிலிருப்பதுபோலவே தோன்றுவான். இனிமேல் உன் இஷ்டம் போல் பின்வரும் மனத்தோற்றங்களைக் காட்டலாம். அதாவது:— நீ சொல்வதை அவன், உள்ள துள்ளபடியே கேட்டு நடக்கவேண்டுமா னால் பின்வரும் விதிகளை நீ அனுசரிக்கவேண்டும். எத்தோற்றத்தை விரும்புகிறாயோ அவன் மனப்பட்டதை உன் கண்களை முன்னிருப் பதாக நீ பாவித்து அதை உற்று நோக்கிக்கொண்டு உன் முழு திடச்சித்தத்தோடு அது உன் சபலன் மனதில் நன்றாய்ப் பதிப்பு மென்று நம்பு. பின்பு அதற்கேற்ற மந்திரோப சாரணஞ் செய்துக் கொண்டு நீ எதைப்பார்த்து செய்ய விரும்புகிறாயோ அதை ஏதாவ தொரு விதத்தில் சற்று ஒத்திருக்கும், மற்றொன்றைக் கொடுப்பதா லாவது காட்டுதலாவது நீ நினைத்தோற்றம் தூங்குபவர்மனதில் எளி தில் உண்டாகும். அதில் ஒரு கயிற்றை அவன் முன்னேபோட்டு விட்டு "இதோ உன்முன் ஒருபாம்பைக் காண்கிறாய்" என்றால் அது அவன் கண்களுக்கும் புலன்களுக்கும் பாம்பாகவேதோன்றி அவன் மனதில் பயத்தை யுண்டாக்கும். உடனே அது பாம்பல்ல கயிறு என்றால் அதையும் நம்புவான். இன்னும் வெறுந் தண்ணீரைக் கையில் கொடுத்து பன்னீர் என்றுசொல்ல, அதையும் நீ சொன்ன வாறே உண்மை என்று நம்புவான்.

---

44 உஷ்ண நாற்காலி

அத்தூக்கத்திலிருக்கும் ஒரு சபலனை நாற்காலியி லுட்காரவை த்து நீசொல் சுவாச்சியம் "நான் மூன்று எண்ணுவேன், உடனே நீ உட்கார்ந்திருக்கும் நாற்காலி நீ சகிக்க முடியாத சூடாகிவிடும் உன் ஆசனம் நாற்காலியோ டொட்டிக்கொள்ளும். அதைவிட்டு எழுந்தி ருக்க உன்னால் முடியாது" என்றுரைத்துவிட்டு, "ஒன்று இரண்டு- மூன்று" இப்பொழுது நாற்காலி சூடாகி விட்டவுடன் உன்னால் அதை விட்டகலமுடியாது" என்றுறக்கச் சொல்லியவுடன் அவன் ஒப்பிட்டுக்கொண்டு எழுந்திருக்கப். பார்த்தும் அது அவனால் முடி யாமல் தத்தளித் திருப்பதில் சுமலன் " உடனே இப்பொழுது நாற்காலி சில்லெனக் குளிர்த்துவிட்டது நீ சுகமாய் நித்திரை செய் வாய்" என்று சொல்ல அவனும் அப்படியே சாந்தமாகத் தூங் குவான்.

---

45 சைகில் பந்தயம் விடல்

முன்போலத்தூங்கும் ஓர் சபலனை ஓர் நாற்காலியின்மேல் குந்த வைத்து அமலன் சொல் சுவாச்சியம்;—"நீ இப்பொழுது உன் ஸைகில்மேல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய், இதோ நடக்கும் ஸைகில் பந்தயத்தில் நீ நிச்சயமாய் கெலிப்படைவாய் நீ வெகு வேகமாய் சுழட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டும், நான் மூன்றெண்ணியவுடன் புறப்படலாம்" என்றுரைத்து பிறகு 1-2-3-என்று எண்ணிய மாத்திரத்தில் அவன் அந்த நாற்காலியை ஓர் ஸைகிலாகவெபாவித்து தன் கைகால்களை வேகமாய்ச் சுழட்டுவது பார்ப்பவர்களுக்கு வெகு விநோதமாகவேயிருக்கும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதமாய்ச் செய்தவுடன் அமலன் மறுபடியும் "இப்பொழுது தூங்கு" என்றுரைக்கையில் உடனே அவன் தூங்கி விடுவான்.

46 தேனீ வண்டு கொட்டுதல்

இன்னமொரு சபலன் முன்போலத் தூங்குகிறவனைப் பார்த்து அமலன் சொல் சுவாச்சியம்.—நான் இப்பொழுது மூன்று எண்ணுவேன் உடனே நீ கண்களை விழித்தால் உன் முன் ஒரு பெரிய தேன் கூடு இருப்பதாய்,தென்படும். அத்தேனைக்குடிக்க உனக்கு அதிக ஆவலுண்டாகும் அதனருகில் நீசெல்வாய், உடனே அத்தேனீக்கள் கூட்டமாய்வந்து உன் தேகமுழுதும் கொட்டிவிடும். அதன் உபாதைத் தாளமாட்டாமல் அலறியழுவாய்." என்று உச்சரித்து மூன்றெண்ணியதே அவன் கண்களை விழித்தவுடன் அவன் தேகத்தில் அங்கு மிங்குமொரு சிறு துரும்பால் தொடவே அவன்மேல் தேனீ வண்டுகள் கொட்டினதாகவே பாதை பொறுக்கமாட்டாமல் அலறுவதைப்பார்க்க யாவருக்கும் வெகு விந்தையாகவே யிருக்கும். மறுபடியும் அமலன் "நீ இப்பொழுது கண்களை மூடிக்கொள், நான் தேன் வண்டுகளைத் துறத்தி அகற்றிவிட்டேன், இனி அந்த உபாதை உனக்கிருது. நீ அயர்ந்த நித்திரை செய்" என்று அவனிடம் சொல்ல அவன் உடனே முன்போலத் தூங்கிவிடுவான்.

47. பாட்டுக் கச்சேரி

இங்கே 3-அல்லது 4-சபலர்களைத் தூக்க நிலையிலிருத்தி அதில் ஒருவனை இராகத்தில் அல்லது சங்கீத சாஹித்தியத்தில் தேர்ந்தவ னென்றும், இன்னொருவனை பிட்டீல் வீணை வாத்தியத்தில் சமர்த்த னென்றும், மற்றொருவனை மிருதங்கத்தில் பெயர்பெற்றவனென்றும் அடுத்தொருவனை பக்கப்பாட்டுகள் பாடி இராகம் ஆலாபிப்பவனென் றும், ஏற்படுத்தி அமலன்சொல் சுவாச்சியம்—"நான் மூன்றெண் ணியதும் நீங்களெல்லோரும் சங்கீதப் பாட்டுக்கச்சேரியாயிருக்க ஆரம்பஞ் செய்யுங்க" ளென்று சொல்லிவிட்டு பிட்டீல் காரனிடம் அவன் கையில் ஒரு சிறு துடப்பக்கட்டையைக் கொடுத்து அதுபி டிலே என்று சொல்லவும் பிறகு மிருதங்கக்காரனிடம் அவன் கை யில் ஒரு சாதாரண மரப்பெட்டியைக்கொடுத்து அது மிருதங்கமெ ன்று சொல்லி, அமலன் "1-2-3-நீங்கள் சங்கீதப் பாட்டுக்கச்சேரி துவக்குங்கள்" என்றுரைக்க அவன் சங்கீதம் பாடுவதும் பிடீல் வாசி ப்பதுபோலும் மிருதங்கம் வாசிப்பதுபோலும் நடிப்பது பார்ப்பவ ருக்கு வெகு விநோதமாயிருக்கும். இவ்விதம் 2-3 நிமிஷமாகியபின் அவர்கள் கண்களை மூடித் தூங்கச்செய்யவும்.

48. தீக்குழி பார்ப்பது.

ஒரு சபலனை நன்றாக அயர்ந்த நித்திரையிலிருத்தி அவனுக்கு முன் தரையில் ஒரு சிறு குழிவெட்டி அதிற் சிறிய குச்சிகளையும் விற குச் சுள்ளிகளையும் போட்டு கிரஸின் எண்ணைவிட்டு நெருப்பிட்டு எரித்து தணலானவுடன் அமலன்சொல் சுவாச்சியம்:—"இப்பொ ழுது நீ கண்களைத் திறந்துபார். உன் முன்பாக ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த ஜலம் விட்டிருக்கிறேன். நீ இப்பொழுது அதில் குதித்து உடனே ஏறி விடுவாய்" பிறகு அதில் தாமரைப் புஷ்பங்கள் இருக் கின்றன. அவைகளில் ஒன்றை யெடுத்து உன் கையில் வைத்துக் கொள்வாய் என்றுச்சரிக்க, சபலன் அந்த அக்கினிக்குழியில் குதி த்து எழுந்தவுடன் அவன் சாதாரணமாய் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நா னஞ் செய்ததாகவே நினைப்பான். அக்கினியின் சூடு அந்த ஜலத்தில் குளிர்ச்சி யாகவேதான் இருக்கும்.

அதன் பிறகு தாமரைப் புஷ்பத்தையெடுத்து வைப்பதற்குப் பதிலாக அக்குழியிலுள்ள தணல் மொக்கொன்றை அப்புஷ்பமாகப் பாவித்து யாதொரு அச்சமின்றி அதைக்கையிலெடுத்து வைத்துக் கொள்வான், பிறகு அதை உடனே கீழேபோடச் சொல்லிவிட்டு அவன் கால்களையும், கைகளையும் பரிசோதித்துப்பார்த்தால் அவை களில் தீப்பட்ட குறிகள் ஒன்றும் காணப்படாது. இது பார்ப்பவர் களுக்கு அதியாச்சரியத்தைக் கொடுக்கும். இது ஹிப்நாடிஸத்தின் ஓர் பெரிய சித்திவேலை யென்றறிக.

ஒருவனை அக்கினியில் அதிக நேரம் வைத்திருக்கக் கூடாது. சுமார் 30-விநாடி அது அரைமணிநேரம் இருக்கவைக்காமல் 1-நிமி ஷமே போதுமானதாகும். இவைகளைக் காண்பிக்கும்போது அவன் ஆடைகளில் நெருப்புப்படாவண்ணம் வெகு எச்சரிக்கையா யிருக்க வேண்டும் இம்முறையைச் செய்யுமுன் இன்னுமொரு பரீக்ஷை யும் இங்கே காண்பிக்கலாம். அதாவது அவன்கையில் சூடான அதா வது கற்பூரத்தைத் துண்டுகளாய் வைத்து அது பனிக்கட்டி என்று அதைக் கொளித்திவிட்டால் அதன் சூடை உணருமல் அதை பனிக்கட்டி யென்றே அவன் ஆனந்தத்தோடிருப்பான்.

---

49. தூரத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்நாடிஸ நிலைக்குக் கொண்டுவரும் விதி

தன்னுல் பலமுறை ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் சபலனை, தந்தி மூலமாயும், தபால் மூலமாயும், டெலிபோன் மூலமாயும், பேசுவதா லும், உன் மனதால் ஆக்ஞாபித்தாலும், தூங்கவைக்கும் விதம்.

---

50. தந்தி மூலமாயுப், தபால் மூலமாயும், தூங்கவைக்கும் விதம்.

—(-)—

அமலன் தூங்கவைக்கும் சபலன் பெயரை எழுதிப் பின்வரும் விடயங்களையும் அதில் எழுதியபின், அமலன் சொல் சுவாச்சியம்;— "இக்கடிதத்தில் கண்ட விஷயங்களைப் படிக்கையில் உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும், தூங்கு இப்பொழுது தூக்கமயக்கம் உனக் குதித்து விட்டது. இதோ உன் கண்ணிமைகள் மூடிக்கொண்டது.

இப்படி நீ அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்குங்கால், உன் தேக முழுதும் ஸ்மரணையற்று கட்டைபோல 5-நிமிஷம் இருப்பாய், பின்பு தானு கவே தூக்கத்தினின்று கண்விழித்து எழுந்துவிடுவாய்" என்றுச் சரித்திட, இவ்விஷயங்களடங்கிய கடிதத்தையோ, தந்தியோ, சபலன் வாசித்தவுடன் அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இப்பொழுது இந்த சபலனருகே யிருக்கும் வேறொரு இப்நாடிஸ்டு ஒருவர் அத்தூக் கத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். ஈதன்றி ஊசியை அவன் கையில் குத்தினுல் நோய் ஒன்றுமிராது. தூக்கத்திலிருந்து பிறகு 5-நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அவன் முழுபிரக்ஞையை அடைந்திடுவான்.

---

51. பிறமைத் தோற்றம்

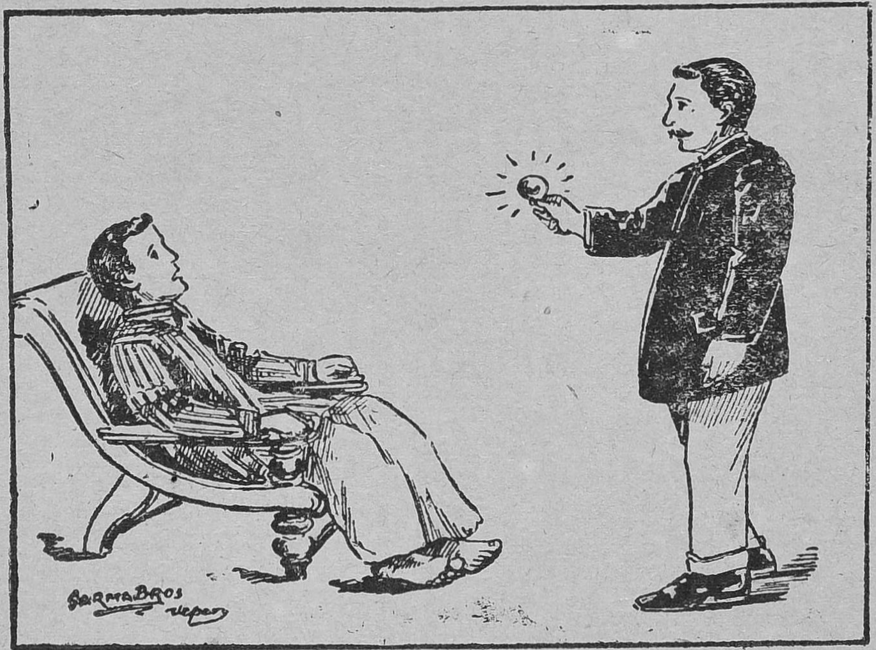
—(-)—

இதனைச் செய்வதற்கும் முன்னுரைத்த வகைபடியே யனுசரிக்க வும் அதாவது பொய்த் தோற்றங்களைக்காட்டி தேர்ச்சியடைந்த ஓர் சபலனை வரவழைத்து அயர்ந்த நித்திரையை யுண்டாக்க அமலன்:— "நான் மூன்று எண்ணியவுடன் நீ கண்களைத்திறந்து பார்ப்பாய். அப் பொழுது ஒரு அழகிய உத்தியானவனம் ஒன்று உன்முன் காண்பாய் அதற்குச் செல்வாயாகில் பின்வரும் அதிசயங்களைக் காண்பாய்" இவ் விதம் சொல்லிக்கொண்டிருக்கையிலேயே உன்மனதில் அவ்வுத்தியான வனம் ஒன்றைத் தெளிவாக மனரம்மிய உருவாக வமைத்து அது உன் சபலனின் புலன்களுக்கு உண்மையாகவே தோன்றும் என்று உன் முழு திடச்சித்தத்துடனும், தியானித்திட சற்றுநேரத்திற் கெல் லாம் அமலன் மூன்று எண்ணி அவனை கண்ணைத்திறந்து பார்க்கச் சொல்ல அவனும் கண்ணைத்திறக்கும்போது அமலன் "இதோ நீ உத்தியான வனம்பார், இதனடுவே நாம் போகிறோம் இதோமாமரங் கள் பழங்களுடன் தொங்குவதைப்பார், இதோ குயில்கள் கூவுகின் றன, அதோ மான்கள் ஓடிக்குதிக்கின்றன, இது என்ன ரம்மியமான காக்ஷி" என்று இவ்விதம் முழு உணர்ச்சியுடன் சுவாச்சியமுச்சரிக்க, அவன் இவைகளை நிஜமாகவே நம்பி தன் கண்முன் அத்தோற்றங்களை உள்ளதுள்ளபடியே இருப்பதாகக் கண்டு அதிசயிப்பான். பிறகு அதி ல் துஷ்டமிருகங்கள் கூடுகளில் அடைப்பட்டிருப்பதாகக் காட்டும். பிறகு ஒருபுலி எப்படியோ விடுபட்டு அவன்மேற் பாய்வதற்கு ஓட்டு போடுவதாகச் சொன்னுல் அதைக்கேட்டு திகிலடைந்து அங்குமிங் கும் ஓடி யொளிப்பான். உடனே அப்புலியைச் சுட்டு விட்டார்கள்

பயப்படவேண்டாம் என்றால் அவன் உடனே தைரியமாய் உன்பக்கம் வருவான். ஈதன்றி அங்கு குரங்குகள் இருப்பதாகவும் அவைகள் இவனைப்பார்த்து பல்லைக் காட்டுவதாகவும், அவைகளைப்பார்த்து இவனையும் பல்லிளித்துக்காட்டச் சொன்னால் இவன் அவ்விதமே நடிப்பது வெகு நேர்த்தியாகவே யிருக்கும்.

இதன்றி, அங்கே ஒரு தாமரைத்தடாகம் இருப்பதாகக்காட்டி அந்த ஜலத்திலிறங்கி அதன் மத்தியிலுள்ள தண்ணீரில் நீந்திப்போய் அத்தாமரைப் புஷ்பங்களைப்பரித்துவரச் சொன்னால் அவன் தண்ணீரில் நீந்திப்போகும் பாவனையாய் தரையிற்படுத்தி கைகால்களை யடித்து பூபரித்துக்கொண்டு வருவதைப்பார்த்தும் வேடிக்கையே. பிறகவன் தனதிஷ்டன் ஒருவனுடன் ஓர் ஆகாயக்கப்பலில் உயரத்தில் உலாவிக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டு திடீரென்று அதிலொரு இயந்திரம் ஒடிந்து அவனும் அவன் இஷ்டனும் கீழே ஏறி ஒன்றில் விழுந்ததாகவும் அதிலிருந்து அவன்மாத்திரம் உயிர் தப்பியதாகவும் மற்றொருவன் ஏரியில் முழுகி தவறிப்போய் விட்டதாகவும் சொன்னால் அவன் இத்துக்க சமாசாரத்தைக்கேட்டு உறத்த சத்தத்துடன் அழத்துடங்குவான். பிறகு அவ்வுயிர் துறந்தவனின் ஆவி சூட்சமலோகத்தையடைகிறதென்றும், வானத்தின் உயரம் அநந்தம் தேவதூதர்களும், இறந்தவனின் பந்துக்களின் ஆவிகளும், அதைக்கட்டிக்கொண்டு உயர ஏறுவதாயும் சொன்னால் அவன் அவ்வானந்த சூட்சமலோக காட்சிகளைப்பார்த்து பிரமித்து தெய்வபக்தியுடன் ஆனந்த பரவசமாவான். இதைப்போலவே இன்னும் பலவித தோற்றங்களை இவனுக்கு உனதிஷ்டம்போல் காட்டலாம். இதற்கெல்லாம் இரகசியமும் உன்மனதிற்குள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு தெளிவாய் அவன் காணப்போகும் தோற்றங்களை மனப்பாடங்களாக வரவழைத்து தியானஞ் செய்கிறாயோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு சீக்கிரமாயும் திருப்திகரமாயும் அத்தோற்றங்கள் உன் சபலர்களுக்கு பிரத்தியட்சமாகிவிடும்.

தூக்கத்தில் ஹிப்நாடிசமாயிருக்க அவனிடம் ஒரு பாவக்காய் அல்லது ஏதாவதொரு கசப்பான வஸ்துவைக்கொடுத்து அது வெகு உருசியாகவும் இனிப்பாகவுமுள்ள வாழைப்பழம் என்றால் அவனுக்கு அது வாழைப்பழமாகவே தோன்றி அதை வெகு உற்சாகமாகத் தின்பான். பிறகு 4-5-மிளகு பழத்தைக்கொடுத்து அவைகள் மாம்பழத்துண்டுகள் என்று சொன்னால் அதை அவன் விருப்பமாய்த்



7. பிறமைத்தோற்றம்.

தின்பான். அவனுக்கு மிளகு பழத்தில் உறைப்பு ஒன்றுமே தோன்றாது. இவ்விதமே இனிப்பு பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து அது புளிப்பு அல்லது கசப்புள்ள பண்டங்களென்றால் அவ்வித ருசியாகவே காணப்படும்.

---

52 டெலிபோன் மூலமாய் தூங்கவைத்தல்

ஓர் சபலன் பெயரைச் சொல்லி கூப்பிட்டு பின்வரும் சுவாச்சியங்களால் அமலன் சொல்வது:—"நீ உன் தேகமுழுமையும் தளரவிட்டு உன் மனதை யடக்கி ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் நான் சொல்லும் தூக்க சுவாச்சியங்களின்மேல் உன் கவனத்தைச் செலுத்து" என்பதாய், இங்கே முன்முறையிற் சொல்லியதுபோல, துயிற் சுவாச்சியங்களை 5-நிமிஷம் உன் முழு திடச்சித்தத்துடன் உச்சரிப்பாயாகில், அவன் தூங்கிவிடுவான். பிறகு அவன் பக்கத்திலிருக்கும் ஓர் ஹிப்நாடிஸ்டு முன் சொன்னதுபோல ஊசியைக்குத்திப் பரிட்சை செய்த தன்பின் அச்சபலன் பெயரைச் சொல்லியழைத்து "இப்பொழுது உனக்கு முழு பிரக்ஞை வந்துவிட்டது தூங்கி விழித்து எழுந்திரு" என்றால், அவன் உடனே எழுந்திருப்பான் இதைப் பார்ப்போர் வியப்படைவர்.

இம்முறையில் சடுதியில் சித்திப்பெறுவதற்கு இரகசியங்கள் என்று, ஒரு சபலன் என்னிடத்தில் முழு நம்பிக்கையை யுடையவனாயும், அவன் நேரிலிருந்து நீ நினைத்த மாத்திரத்தில் அவனைத் தூங்கச் செய்து முன் சித்தியடைந்தவனாக இருக்கவேண்டுவது அவசியம்.

---

53. போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியம்

——(-)——

அதாவது:—விழிப்பு நிலையில் கிரியை செய்வதற்காக ஹிப்நாடிஸ தூக்கத்தில் ஏவுதலாம். ஓர் சபலன் அயர்ந்த நித்திரையிலிருத்தி விழிப்புநிலையில் அவன் செய்யவேண்டிய கிரியைகளை உனக்குப்போதித்தவாறு உன் சுவாச்சிய சக்தியால் ஆக்ஞாபித்துத் தூண்டில் அவன் விழித்தெழுந்தவுடன் கோறிய நேரத்தில் நீ சொன்னவாறு தவறாமல் அக்காரியத்தைச் செய்து முடிப்பாய், அப்படிச் செய்யுங்கால் அவன் தானாகச் செய்வதாகவே அவனுடைய மனதிற்

குப்படுவதுமன்றி நீ சொல்லி அவன் அவ்விதம் செய்வதாகத்தோன்ருது. இச்சுவாச்சியக்கட்கு போஸ்ட் இப்நாடிஸமென்று பெயர். இதன் மகிமையால் ஒருவனுக்குள்ள வெகு நாட்பட்ட வியாதிகளையும் கெட்ட வழக்கங்களையும், தீய குணங்களையும் போக்கடித்து எண்ணற்ற நன்மைகளைச் செய்யக்கூடும்.

---

54. போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ மந்திரோச்சாரணம்

ஒரு சபலனை சுகாசனத்திலிருத்தி அயர்ந்த ஹிப்நாடிஸ தூக்க நிலையை வருவித்து பின்பு சபலன் வலதுகையில் அவன் புருவமத்தியில் இலேசாய் அழுத்தி தன் இடது கையால் அவன் வலதுகை நாடிகளை அழுத்திக்கொண்டு அவன் செய்யவேண்டிய காரியத்திற்குரிய சுவாச்சியங்களை திரும்பத் திரும்ப அவன் மனதில் நன்ருய் அறியுமாறு பலவிசை உச்சரித்திடவும், அச்சுவாச்சியங்கள் பலிக்கவேண்டுமாகில் அவன் அயர்ந்த நித்திரையில் அவசியம் அவன் செய்யத்தகாத விஷயங்களைப்பற்றியும், அவனுக்காவது அல்லது பிறருக்காவது கெடுதியுண்டாகும்படியான விஷயங்களைப்பற்றியும் யாதொரு சுவாச்சியங்களையும் உச்சரிக்கக்கூடாது.

---

55. போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியங்கள்

—(-)—

“நீ இப்போது அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்கிருய் என சுவாச்சிய சக்தியும் மனே சக்தியையும் உன்னுல் எதிர்க்கமுடியாது. நான் சொல்வதை யெல்லாம் அணுவாகிலும் விடாமல் நடத்துவாய். இப்பொழுது நான் சொல்வதெல்லாம் நீ விழித்தபின் உன் ஞாபகத்துக்கு வராது. ஆனல் இப்பொழுது உச்சரிக்கும் சுவாச்சியங்களின் பிரகாரமே விழித்த பின்பு குறித்த நேரத்தில் யாவையும் செய்து முடிப்பாய். என் ஆக்ஞையை உன்னுல் ஒருகாலும் தட்டி விட்டு மறுக்க முடியாது” என்று பலவிசை திரும்பத் திரும்ப உச்சரித்து அவனை எழுப்பிவிடு.

56. போஸ்ட் ஹிப்நாடிச நிலை உதாரணம்

ஓர் சபலனை அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி பின்வருமாறு சொல் சுவாச்சியம்:— "நீ விழித்தெழுந்து 5-நிமிஷமானவுடன் என் கரகோஷ்டத்தைக் கேட்டவுடன் நீ தன்னை யறியாமலே தலை குனிந்து பூமியை நோக்கி ஒரு நிமிஷம் வரையில் சிரிப்பாய், உன்னால் அதை எவ்வாறு அடக்கினால், உன் சிரிப்பு அடங்காது நீ ஒரு நிமிஷம் சிரித்தே தீருவாய்" என்றிவ்வாறு பலவிசை அவன் மனதிற் மதியுமாறு உச்சரித்தபிறகு அவனை எழுப்பி விடவும், 5-நிமிஷத்திற்குப் பின் கரகோஷ்டஞ்செய்ய அதைக் கேட்டவுடன் சிரிக்கவேண்டுமென்ற எண்ணம் அவனிடம் உதித்து அவன் நீ சொன்னவாறு பூமியைநோக்கி ஒரு நிமிஷநேரம் சிரிப்பான் அவனை அப்பொழுது "என் சிரித்தாய்-என் சிரித்தாய்" என்று கேட்கில் அவனுக்கு அது விஷயமாக யாதொன்றும் தெரியாதவனாக யிருப்பான்.

---

57. மானசை முறையால் தூங்கவைப்பது

அமலன் திடச்சித்தத்தில் அதிக பயிற்சியடைந்திருந்தால் மாத்திரம் இம்முறையில் சடுதியில் கீழுரைக்கும் பிரகாரம் உன் சபலனை தூங்கவைக்கலாம்.

ஓர் சபலனை சுகாதனத்திலிருத்தி அவன் முன் 4-அல்லது 5-அடி தூரத்திற் கப்பால் நீ உட்கார்ந்துக்கொண்டு அவன் தேகத்தளர்ச்சியைச் செய்திட அவன் கண்களைமூடி "நான் சீக்கிரத்திற் றூங்கி விடுவேன். இதோ எனக்கு தூக்கம் வந்துவிட்டது" என்ற சுவாச்சியத்தை அவன் மனதில் ஏகாக்ரசித்தத்துடன் தியானஞ் செய்துக் கொண்டிருக்கையில், அமலனும் திடச்சித்தத்துடன் அவன்மேல் தன் ஞாபகத்தைச் செலுத்தி பின்வரும் தூக்க சுவாச்சியத்தைத் தன் மனத்திற்குள் திரும்பத்திரும்ப உச்சரித்து அவன் புருவமத்தியில் தன் வசீகரப்பார்வையைச் செலுத்திட அச்சபலனும் தன்

விருப்பத்தின்படி தேகத்தைத் தளர்த்தி மனதை ஒருவழிப்படுத்தி துயிற் சுவாச்சியத்தை மனதிற் றியானித்திருந்திட 10-அல்லது 15-நிமிஷங்களுக்குள் அவன் அபாய நித்திரைக்குள்ளாவான்.

---

58. தேகத்தை விறைக்கச் செய்தல்

முன் பழகித்தேறின ஓர் சபலனை ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்தி லிருத்தி அவன் உடம்பு முழுதையும் கட்டைபோல விறைப்பாக்கி விடலாம். இது ஹிப்னாடிஸத்தில் ஓர் சித்திவேலை. இந்நிலைக்கு "சமாதி" அல்லது "மரிக்காமல் மரிக்கும் நிலை" என்றும் சொல்ல லாம். இதில் ஓர் சபலனது தேகத்தை முழுவதுமே விறைத்து மரம்போல் ஆவதுடன் அதில் இரத்த ஓட்டமும் நின்று தாது (நாடி) அயர்ந்து சுவாசமும் ஒடுங்கிவிடும். இந்நிலையில் உன் சபலன் குதிக் கால்களை ஓர் நாற்காலியின்மேலும் அவன் பிடரியையும் தலையையும் 4-5-அடிக் கப்பாலுள்ள மற்றொரு நாற்காலியின்மேலும் வைத்தால் அது விறைப்பாக மரம்போல் காணும், அவன் தேகத்தின்மேல் 4-5-மனிதர்களை ஏற்றினாலும் அல்லது குந்தவைத்தாலும் அவன் தேகம் சற்றேனும் வளையாது முறைத்திருக்கும்.

நம்முன்னோர் அல்லது ஹடயோகிகள் இம்முறையை அனு சரித்து சமாதி நிலையடைந்து தங்கள் தேகங்களை விறைப்பாக்கி கால் கள் மேலாகவும், தலை கீழாகவும் பூமியில் நிறுத்தி அநேககாலம் அன்னபான ஆகாரமின்றி சீதோஷ்ணங்களால் பாதிக்கப்படாமலும் இருந்து ஆத்மயோக அப்பியாசங்கள் செய்திருப்பதுண்டு. இம்மா திரியாய் ஒரு சபலன் உடம்பை விறைக்கச்செய்து அதின்மேல் அதிகபாரம் ஏற்றி இவ்வாச்சரியக் காக்ஷியை காண்பிக்க பின்வரும் முறையை அப்பியாசிக்கவும் அவ்வாறே முன் "ஷாண்டோ" இராம மூர்த்தி" யும் செய்திருக்கின்றனர் போலும்.

இன்னுமொரு பரீக்ஷை:—ஒரு சபலனைத் தன் குதிக்கால் களைச் சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவைத்து அவன் கை அவன் உடம்புடன் சேர்த்து ஒடுக்கிவைத்து அவன் தேகத்தைத் தளரவிடா மல் விறைப்பாக்கிக்கொண்டு கண்களை மூடி அமலன்முன் நிற்கச்

செய்து பிறகு இவன் வலப்புறத்தில் நீ நின்று உன் இடக்கையை அவன் பிடரியிலும் (கழுத்தின் மேற்புறமும், பின் தலையின் கீழ்ப் புறமும்) இலேசாக இருத்திவைத்து வலக்கை கட்டைவிரலை அவன் முகத்தில் வலது நெறியிலும், மற்ற வலக்கை விரல்களை அவன் இடது நெறியிலுமாகவைத்து இரத்த ஓட்டத்திற்கு இடையூறின்றி இலேசாக அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு பின்வரும் சுவாச்சியங்களை உச்சரிக்க வேண்டும்.

அதாவது :—'உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை வந்துவிட்டது இன்னும் ஒரு நிமிஷத்தில் அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவாய், உனது தேகம் கட்டைபோல் விறைப்பாய்விடும். இதோ அயர்ந்த நித்திரை உனக்கு வந்துவிட்டது'' என்று உன் திடச்சித்தத்துடனும் 2-3-நிமிஷத்திற்கு சுவாச்சியோச் சாரணஞ்செய்ய, அவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரை வந்துவிடும். பிறகு பின்வரும் சுவாச்சியோச் சாரணம்போல் செய்க.

அதாவது :—"உன் உடம்பு முழுதும் விறைந்துவிட்டது, நன்றாக விறைத்துக்கொண்டது, கட்டைபோலாகி விட்டது, இப்பொழுது அது துவளாது, உன் தேகத்தை வளைக்கவும் முடியாது'' என்றுச்சரித்து உன் இருகைகளாலும் சபலன் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் இறக்கிவர, அவன் தேகம் உடனே மரக்கட்டைபோல் விறைத்து விடும். பிறகு உன் சினேகிதன் ஒருவனால் அச்சபலன் கால்களைத் தூக்கித் தலையணை அல்லது பஞ்சுமெத்தையிட்ட மற்றொரு நாற்காலியின்மேல் வைத்து இப்பொழுது அந்நாற்காலிகள் விலகி ஓடிவிடாமல் நாற்காலிகளில் முதுகுகள் ஒவ்வொன்றையும் யாராமொருவரை கெட்டியாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளச்சொல்லி உனக்கு வேண்டிய 3-4-பெயர்களை அவன்மேலேறி கூசாமல் நிற்க வைக்க, சபலன் தேகம் சிறிதும் நடுவில் வளையாமல் மரப்பாலம் போலவே நடுவில் ஆதாரமின்றி விறைத்திருக்கும் இவ்விதம் அவர்கள் ஒரு நிமிஷம் அவன்மேலேறி நின்றவுடன் மெதுவாய் அவர்களைக் கீழே இறங்கிவிடச் செய்யவும்.

வேறொரு பரீக்ஷை :--தூங்கும் சபலன் தேகத்தின்மேல் மனிதர்களை ஏற்றுவதற்குப் பதிலாக அவன் மார்பின்மேல் ஒரு பலகையை-வைத்து ஒரு சிறிய குதிரையையாவது வேறு பழகின எவ்வித

மிருகத்தையாவது ஏற்றிக்காட்டலாம். அல்லது ஒரு பளுவான பாராங்கல்லை அவன் வயிற்றின்மேல் வைத்து அக்கல்லை சம்மட்டியா லிடித்து சின்னுபின்ன மாக்கலாம். இதனுல் சபலனுக்கு யாதொரு கெடுதியும் நேராது. மேற்சொன்னவைகளை ஒவ்வொரு நிமிஷமட் டும் அவன்மேல் ஏற்றிவைக்க வேண்டும்.

பிறகு நாற்காலியிலிருந்து இறக்கி நிறுத்தி வைத்துக்கொண்டு பின்வரும் சுவாச்சிய முச்சரிக்க - "உன் தேகம் முழுதும் தளர்ச்சி யடைந்துவிட்டது. நான் 10-எண்ணிக்கை தட்டுவேன் அப்பொ ழுது நீ சுகமாய் பிரக்ஞையடைந்து விழித்துக்கொள்வாய்" இவ்வி தம் ஒரு நிமிஷநேரம் உச்சரித்து அவன் பாதங்களிலிருந்து உச்சி வரையில் 5-6-தடவை வேகமாய் மேல்நோக்கித் தடவி இறக்கிவிட அமலன் "விழித் தெழுந்தவுடன் உன் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் தக்க அதிக சுகத்தைக் காணலாம்" என்றுரைத்து 10 - எண்ணி எழுப்பிவிடவும்.

---

59. சடுதியில் தூங்கச்செய்யு முறை

ஒரு சபலனை அயர்ந்த நித்திரையிலிருத்தி பின்வரும் போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியத்தைத் திரும்பத்திரும்ப 3-4-நிமிஷம் அவன் மனதில் நன்ருய்ப் பதியுமாறு உச்சரிக்கும் விதம்—"நான் எப்பொ ழுது உன்னைப்பார்த்து தூங்கு என்று சொல்லுகிறேனே அப்பொ ழுதே நீ அயர்ந்து நித்திரை கொள்வாய், என் மனே சக்தியையும் சுவாச்சிய சக்தியையும் உன்னுல் தடுக்கமுடியாது. நீ எப்பொழு தும் எனக்கு இணங்கி நடப்பாய்" என்றிவ்வாறு உன் சபலனுக்கு போஸ்ட் ஹிப்நாடிஸ சுவாச்சியங்களை உச்சரித்தவுடன் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் எழுப்பிவிடு. பிறகு உன் சபலனை எந்நேரத்தில் கூப்பிட்டு அவனைப்பார்த்து தூங்கு என்று சொல்லுகிருயோ அக்ஷ ணமே அவன் அயர்ந்து தூங்குவதைப்பார்க்க உனக்கே ஆச்சரிய மாகவேதானிருக்கும்.

இதேமாதிரியாக ஒருவன் சித்தத்தை திடப்படுத்தவும், ஞாபக சக்தியை விருத்திசெய்யவும், கெட்ட வழக்கங்களைப் போக்கவும் வியாதிகளை நீக்கவும் செய்யக்கூடும்.

---

60. உயிர்ப்பிராணிகளை வசியஞ்செய்தல்

இதுவரையில் மானிட வசியத்தின் இரகசியங்கள் யாவையும் வெளியிட்டோம். இப்பொழுது உயிர்ப்பிராணிகள் வசியஞ் செய்யும் விஷயங்களை இங்கே கூறப்படும் உயிர்ப்பிராணிகளான பக்ஷிகள் மிருகங்கள் ஊர்வன முதலியவைகளை வசியஞ் செய்பவர்கள் அநேகமாக கண்காக்ஷிசாலையி லிருப்பவரும், மிருகங்களை வைத்து சர்க்கஸ் விளையாடுபவர்களுமாகவே காண்பாய். இவர்கள் இவைகளை வசப்படுத்தி அடக்கியாளும் தந்திரங்கள் யாவும் ஹிப்நாடிஸ மெஸ்மரிச சாஸ்திர வழிகளேயன்றி வேறல்ல் அவையாவன :—

திடச்சித்தம், வசிய திருஷ்டி, சுவாச்சியோச்சாரணம், கையாலேற்றி யிறக்கல், தாரண முதலியவைகளே இவைகளை உபயோகப்படுத்தும் குறைகளை பின்வரும் விஷயங்களில் தெளிவாய்க் காணப்படும்.

இதற்காதாரமாக முக்கியம் இருக்கவேண்டும். 1-தெய்வீகசக்தி, 2-திடச்சித்த விர்த்தி, 3-சுயக்கியானபுத்தி, 4-வாக்கியசித்தி, 5-மனோவலு பக்தி ஆகிய இவ்வைந்தும் அவசியம் இருந்தால் மாத்திரம் யாதொரு விஷயங்களையும் ஏராளமாய்ச் செய்யமுடியும். இல்லையேல் ஒன்றுமே நடவாது. இவைகளி லும் பெரிது வசீகரப்பார்வை. அது கண்ணிமையாவிழி நாட்டமெனக் காண்க.

காட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளைக் காட்டிலும், வீட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை எவரும் எளிதில் வசியஞ்செய்யலாம். அவைகளில் நாய், பூனை, ஆடு, மாடு, குதிரை, குரங்கு, மான், மற்றும் துஷ்ட ஜந்துக்கள் முதலிய மிருகங்களையும், கோழி, சேவல், புரா, கிளி குருவிகள் முதலிய பட்சிகளையும்பற்றி முதலிற் கூறுவோம், பிறகு காட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை வசியஞ்செய்யும் முறைகளைக் காண்க.

ஹிப்நாடிஸ மேஸ்மரிஸ மேன்னும்
வாயுவேக மனோவசிய சாஸ்திரம்
முற்றுப்பெற்றது.

சங்கீத பிரியர்களுக்கு ஓர் நல்விருந்து!

கிராம்போன் சங்கீத கீர்த்தனாம்ருதம்.

மூன்று பாகம் சேர்ந்த கட்டடம் விலை ரூ. 2 8 0.

இதுபோது கிராம்போன் என்னும் விஞ்ஞான கருவியில் பாடிவரும் திருச்செந்தூர் ஷண்முகவடிவு, எஸ். வி. சுப்பய்ய பாகவதர், டி. எம். காதர்பாஷா எஸ். ஆர். கமலம், பெங்களூர் தாய், மிஸ். கெ. ரங்கநாயகி, சேலம் அம்மாகண்ணு, திருவிடமருதூர் பவானி, தனுக்கோட்டியும், சகோதரியும், சுந்தரியும், வரலட்சுமியும், வி. சுப்ரமணிய பாகவதர், பபூன் ஷண்முகம், A. S. ராசப்பா, கனகரத்தினமும், மாணிக்கமும், சேலம் கோதாவரி, லோகாம்பாள், பார்வதி அம்மாள், வீ. சாரதாம்பாள், சிவக்கொழுந்து, வனஜாட்சி, வேதம்பாள், வீணை தனம் குமாரத்திகள், பிரம்மஸ்ரீ என். எஸ். துரைசாமி அய்யர், நியமம் நடராஜ பாகவதர், எ. சாமி நாயுடு, வைத்தியநாத பாகவதர், மற்றுமுள்ள ஸ்திரீ திலகங்களும், அரசாங்க மேடையில் குயிலோசையோ காந்தர்வ நாரதர் கிம்புருடர் தொனியே என்று சந்தேகிக்கும் வண்ணம் தென்னுடெங்கும் அமிர்த மழை பொழிந்துவரும் மாஸ்டர் எஸ். ஜி. கிட்டப்பா, கே பி. சுந்தராம்பாள் முதலிய நடிக ரத்தினங்களுடைய முக்கனி ரசத்தை பொருந்த (670-பக்கங்களுக்கு மேற்பட்ட) கீர்த்தனை, விருத்தம், கட்டளைக் கலித்துறை முதலிய அரும்பெறும் பாடல்களை ஒருங்கேயமைத்து இராக தாளங்களுடன் பினேட் கெம்பருடன் அழகிய கிளேஸ் தாளில் அச்சிட்டு கண்ணைக்கவரத்தக்க பயிண்டு செய்து எங்களிடம் சொற்ப விலைக்கு தயாராகயிருக்கிறது தனி பாகம் விலை ரூபா 1 0 0 மூன்றுபாகம் கட்டடம். 2 8 0

ஆர்மோனிய

சுரசாஹித்திய சங்கீத களஞ்சியம்.

இது சங்கீதம் கற்கவிரும்புகிறவர் சிறுவர்சிறுமிகட்கும் சங்கீதத்தில் நன்றாய் தேர்ந்தவர்களுக்கும் சங்கீத உபாத்தியாயர்களுக்கும் ஆர்மோனியம் பிடில் வீணை முதலிய வாத்தியங்களில் தேர்ந்தவர்களுக்கும் கற்றுக்கொண்டுவருபவர்களுக்கும் இன்றியமையாத புஸ்தகம். இதில் அரிய பெரிய சங்கீத வித்வான்களான காரைக்குடி வீணை பிரதர்ஸ் பிரம்மஸ்ரீ அரிகேசவ நல்லூர் முத்தய்யா பாகவதர், தஞ்சாவூர் பிடில் கோவிந்தசாமி பிள்ளை பரோடா சமஸ்தான வித்வான், பியாரேசாஹெப் இவர்கள் பாடிவரும் தீக்ஷிதரின் கீர்த்தனை, தியாகராய கீர்த்தனை, இராமாயண கீர்த்தனை, நந்தன் கீர்த்தனை, ஜாவளி தேவாரம் திருப்புகழ் தமிழ்பதங்கள் முதலிய பிரபல்லிய கச்சேரியில் பாடிவரும் சங்கீத வித்வான்கள் பாடல்களுக்குச் சுரதாளம் போட்டு அழகிய கிளேஸ்தாளில் உயர்ந்த பயிண்டு செய்துயிருக்கிறது. சொர்ப்ப பிரதிகளே கைவசம். விலை ரூபா 1 8 0

ஷண்முகானந்த புத்தகசாலை, பார்க்டவுன், மதராஸ்.